



Departamento de Expressões
Disciplina: Educação Física

2011/2012

Planificação Anual do 9º ano

Conteúdo Descritivo	Nº de aulas previstas [45 minutos]
1º PERÍODO	
Apresentação/ acolhimento / considerações sobre os conteúdos programáticos, estratégias, materiais e avaliação.	1
Actividades de enriquecimento (PAA, PCT ou outras).	2
Desenvolvimento de conteúdos programáticos: Condição Física <ul style="list-style-type: none">• Qualidades físicas e benefícios da actividade física• Testes de Aptidão Física Ginástica Artística Desportiva – Acrobática (Nível Introdução) <ul style="list-style-type: none">• Coreografia de Pares musicada• Trios – monte sobre as coxas Rúgubi (Nível Introdução) <ul style="list-style-type: none">• Caracterização do jogo, Objectivo e Regras de jogo• Acções técnico-táticas• Jogo reduzido 5x5 Atletismo (Nível Elementar) <ul style="list-style-type: none">• Saltos (Salto em altura – Fosbury Flop)	4 9 10 7
Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respectivas correcções.	3+3
Auto-avaliação.	1
subtotal	38
2º PERÍODO	
Actividades de enriquecimento (PAA, PCT ou outras).	3
Conteúdos programáticos: Badminton (Nível Introdução) <ul style="list-style-type: none">• Caracterização do jogo, Objectivo e Regras do jogo• Gestos técnicos (clear, lob, remate, amorti, drive e serviço)• Jogo 1x1 Atletismo (Nível Elementar) <ul style="list-style-type: none">• Lançamentos (dardo) Basquetebol (Nível Avançado) <ul style="list-style-type: none">• Caracterização do jogo, Objectivo e Regras do jogo• Acções técnico-táticas (“cinco abertos”)• Jogo 5x5	9 5 9
Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respectivas correcções.	3+3
Auto-avaliação.	1
subtotal	32
3º PERÍODO	
Actividades de enriquecimento (PAA, PCT ou outras).	2
Conteúdos programáticos: Voleibol (Nível Elementar/Avançado) <ul style="list-style-type: none">• Caracterização do jogo, Objectivo e Regras do jogo• Gestos técnicos (passe, manchete, remate, passe alto de frente/costas, bloco e serviço por cima)• Jogo 4x4 Dança (Nível Elementar) <ul style="list-style-type: none">• Exercícios individuais sem e com fundo musical• Criação de uma coreografia com harmonia• Representação de um tema musical	9 8
Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respectivas correcções.	2+2
Auto-avaliação.	1
subtotal	24
TOTAL	94

Nota: O número total de aulas previsto para cada turma será definido em função do horário da - feriados/exames.