

PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2022/2023

DEPARTAMENTO CURRICULAR: **Expressões**

GRUPO DISCIPLINAR: **620 - Educação Física**

DISCIPLINA: Educação Física

ANO: **9.º**

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
ATIVIDADE FÍSICA	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>
	<p>GINÁSTICA</p> <p>Compor, realizar e analisar na Ginástica (Acrobática e Aparelhos), as destrezas elementares, em exercícios analíticos e em esquemas de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, avaliando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>
	<p>ATLETISMO</p> <p>Realizar e analisar do Atletismo (Estafetas, Lançamento do Peso e Triplo Salto) cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz</p>	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p>
	<p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p> <p>Realizar sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo,</p>	<p>Respeitador da diferença</p>

PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2022/2023

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
	aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	(A, B, E, F, H)
	RAQUETAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetes (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
	ORIENTAÇÃO (Dairas) Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. / ESCALADA (Búzió) Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)
APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.	Cuidador de si e do outro
CONHECIMENTOS	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a atividade e a qualidade do meio ambiente.	(B, E, F, G)