PLANIFICAÇÃO ANUAL 2026/27– EDUCAÇÃO FÍSICA – 9º ANO

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (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.	BASQUETEBOL	Drible de progressão com mudanças de direção pela frente Drible de proteção Mudanças de direção entre pernas/trás das costas Lançamento na passada/em salto Lançamento em salto Passe com uma mão(duas mãos Passe e corte Ressalto PDB/POB	A B C D E F H I J	Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Jogo reduzido; - Jogo condicionado	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
			ANDEBOL	Passe / receção Remate em suspensão e apoio Fintas Mudanças de direção Deslocamentos ofensivos e defensivos Posição base defensiva Desarme Marcação Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo, utlizando os gestos técnicos acima mencionados.			

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	ATLETISMO	Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	CORRIDAS; SALTOS; LANÇAMENTOS.	Corrida de velocidade (40m) Corrida de estafetas Salto em comprimento Salto em altura (tesoura) Lançamento do peso	A B C D E F H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério;	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
	RAQUETAS	Realizar com oportunidade e correção as ações técnicotáticas 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.	BADMINTON	**Posição Base** **Serviço (curto e longo)** **Clear** **Lob.**	A B C D F H I	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; - Jogos condicionados. - Jogo 1x1.	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
	GINÁSTICA	Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios	APARELHOS	Plinto: Salto entre-mãos; salto de eixo. longitudinal. Mini-trampolim: Salto em extensão; engrupado; Pirueta vertical; Carpa com membros inferiores afastados e Unidos. Trave – Entrada de eixo transversal ao aparelho; Volta com balanço de um membro inferior; rolamento à frente com saída de membros inferiores afastados; Avião; Saída em salto em extensão c/1/2 pirueta. Barra fixa: subida de frente; ½ volta; rolamento à frente e saída de frente.	A B C D E F H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério;	De acordo com o quadro geral (ver anexo)

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	**ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS**	Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	DANÇAS SOCIAIS e/ou DANÇAS TRADICIONAIS	Danças Tradicionais: Erva Cidreira, Regadinho, Sariquité e Tacão e Bico Danças Sociais: Merengue, Rumba Quadrada, Valsa Lenta, Foxtrot Social e Chá chá chá.	A B C D E F H I j	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério;	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
APTIDÃO FÍSICA	**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.	RESISTÊNCIA. FORÇA. VELOCIDADE. FLEXIBILIDADE. DESTREZA GERAL	Vai-vem Teste dos abdominais Impulsão horizontal Corrida de velocidade (40m) Senta e alcança	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola.	3x/ano 1 em cada período (penúltima semana de cada período)
CONHECIMENTOS	**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, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.			A B C D G I	relatório, questionário, teste, trabalho individual, trabalho de grupo e/ou apresentação oral	Ao longo do ano.
ATITUDES	**ATITUDES**	Responsabilidade e integridade Empenho e curiosidade Cidadania e participação			E F G J	- Observação direta; - Grelhas de registo.	Ao longo do ano