



DGEstE – Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares  
Direção de Serviços Região Centro

**Agrupamento de Escolas Figueira Mar**

Código 161366 – Contribuinte nº 600 074 978

**Ano Letivo 2021/2022**



## PLANIFICAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

### EDUCAÇÃO FÍSICA - 9ºANO

Aprendizagens essenciais		
O aluno deve ficar capaz de:		
DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol, Futebol e 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</li> <li>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo e 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.</li> <li>Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</li> <li>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</li> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos DESPORTOS DE PRAIA (Voleibol de Praia e Ultimate Frisbee), 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</li> <li>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.</li> </ul>	<p>O número de aulas para cada matéria, bem como a sua distribuição pelos diferentes períodos, é da responsabilidade de cada docente, uma vez que as diferentes instalações desportivas (BM e IDP), as diferentes rotações de espaços, bem como o diferente número de passagens em cada período por esses espaços, exigem um ajustamento personalizado e específico para cada turma.</p>
DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo.</li> </ul>	
DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> </ul>	