

AGRUPAMENTO VERTICAL DE ESCOLAS DA ABELHEIRA

Escola Básica de Viana do Castelo

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: 9º

TURMA:

ANO LETIVO: 2016/2017

PLANIFICAÇÃO ANUAL

OBJETIVOS GERAIS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTEÚDOS	AVALIAÇÃO	GESTÃO LETIVA (Aulas por Período)
<p>Mobilizar saberes culturais, científicos e tecnológicos para compreender a realidade e para abordar situações e problemas do quotidiano;</p> <p>Usar adequadamente linguagens das diferentes áreas do saber cultural, científico e tecnológico para se expressar;</p> <p>Usar corretamente a língua portuguesa para comunicar de forma adequada e para estruturar pensamento próprio;</p> <p>Adoptar metodologias personalizadas de trabalho e de aprendizagem adequadas a objetivos visados;</p> <p>Pesquisar, selecionar e organizar informação para a transformar em conhecimento mobilizável;</p>	<p>Desenvolver as capacidades motoras condicionais e coordenativas</p> <p>Aprender os processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física</p> <p>Aprender os fenómenos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra - escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas</p>	<p>Aptidão Física e Formação Desportiva</p> <p>Atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de Resistência • Corrida de Barreiras • Corrida de Velocidade • Corrida de Estafetas • Salto em altura • Lançamento do peso 	<ul style="list-style-type: none"> • Grelhas de observação e registo • Grelha de valores Fitnessgram par a zona Saudável de Aptidão Física (1999, <i>The Cooper Intitute for Aerobics Research, Dalas, Texas</i>) • Fichas de avaliação do domínio do saber – estar e do saber – fazer • Fichas de avaliação inicial e final <ul style="list-style-type: none"> • Grelhas de observação e registo • Fichas de avaliação do domínio do saber/estar e do saber/fazer • Fichas de avaliação inicial e final 	<p>02 Aulas no 1º período 02 Aulas no 2º período 02 Aulas no 3º período</p> <p>06 Aulas no 1º período 03 Aulas no 2º período 02 Aulas no 3º período</p>

AGRUPAMENTO VERTICAL DE ESCOLAS DA ABELHEIRA

<p>Adoptar estratégias adequadas à resolução de problemas e à tomada de decisões;</p> <p>Realizar actividades de forma autónoma, responsável e criativa;</p> <p>Cooperar com outros em tarefas e projetos comuns;</p> <p>Relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspetiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida.</p>		<p>Ginástica Desportiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ginástica de solo • Ginástica acrobática • Ginástica de aparelhos <p>Desportos coletivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futebol • Basquetebol • Andebol • Voleibol <p>Atividades Rítmicas e Expressivas</p> <p>Badminton</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grelhas de observação e registo • Fichas de avaliação do domínio do saber/estar e do saber/fazer • Fichas de avaliação inicial e final <ul style="list-style-type: none"> • Grelhas de observação e registo • Fichas de avaliação do domínio do saber/estar e do saber/fazer • Fichas de avaliação inicial e final <ul style="list-style-type: none"> • Grelhas de observação e registo • Fichas de avaliação do domínio do saber/estar e do saber/fazer • Fichas de avaliação inicial e final 	<p>06 Aulas no 1º período 06 Aulas no 2º período 04 Aulas no 3º período</p> <p>06 Aulas de Futebol no 1º período 06 Aulas de Futebol no 2º período 10 Aulas de Basquetebol no 2º período 12 Aulas de Andebol no 1º período 10 Aulas de Voleibol no 3º período</p> <p>03 Aulas no 2º período</p> <p>03 Aulas no 1º período</p>
---	--	--	--	---