APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | ARTICULAÇÃO COM O PERFIL DOS ALUNOS

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE **Educação Física**

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE Educação Física

TURMA B | 9.º ANO | 3.º CICLO

SETEMBRO | 2023

Autonomia e Flexibilidade CURRICULAR

O Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário, os princípios orientadores da sua conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens, de modo a garantir que todos os alunos adquiram os conhecimentos e desenvolvam as capacidades e atitudes que contribuem para alcançar as competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE FRONTEIRA
Escola Básica Frei Manuel Cardoso
Escola Básica de Cabeço de Vide

TURMA B | 9.º ANO | 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

INTRODUÇÃO

As aprendizagens do 3.º Ciclo, a par das efetuadas no 2.º Ciclo, constituem o bloco estratégico da proposta curricular de Educação Física (EF), em que se estabelece a abordagem das matérias na sua forma característica e em toda a sua extensão. É nestes dois ciclos que se garante o essencial das aprendizagens da EF, antecipando o modelo flexível, de opções dos alunos ou turmas, preconizado para o ensino secundário.

O 9.º ano é dedicado à revisão das matérias, aperfeiçoamento e/ou recuperação dos alunos, tendo por referência a realização equilibrada e completa do conjunto de competências previstas para o 3.º ciclo.

As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através do seguinte:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:

a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;

b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);

c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;

e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;

f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;

g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física.

3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.

4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média durações; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.

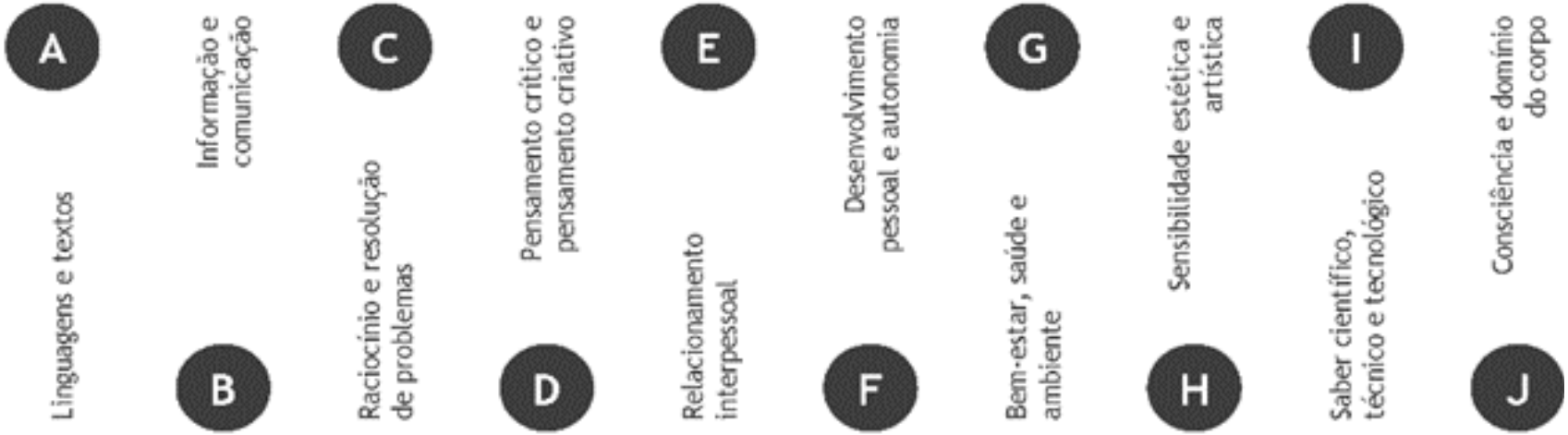
5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

Para além destas competências, comuns a todas as áreas, as aprendizagens essenciais de cada matéria, na área das atividades físicas, são enquadradas por objetivos gerais por subáreas (Jogos desportivos coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades rítmicas expressivas, Patinagem, etc.), apresentados nos quadros seguintes.

- Nota - Esta introdução deverá ser complementada pela leitura e análise da Introdução Geral, de modo a que haja um melhor entendimento das aprendizagens essenciais sugeridas para cada ano de escolaridade.

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)



OPERACIONALIZAÇÃO DAS **APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)**
PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE **Educação Física**

ORGANIZADOR Domínio/Tema	**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES** O aluno deve ficar capaz de: **Metas Curriculares**	**Aprendizagens Essenciais**	**AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS** (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol e Futsal), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. SUBÁREA GINÁSTICA : Compor e realizar, da Ginástica de aparelhos e solo, as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. BADMINTON: 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais. - analisar situações, identificando os seus elementos ou dados. - realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos. - utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. - elaborar sequências de habilidades; elaborar coreografias. - analisar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio. -conhecer e aplicar cuidados de higiene. - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros. - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.	Conhecedor/sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J). Criativo /Expressivo (A, C, D, J). Crítico/Analítico (A, B, C, D, G). Respeitador da diferença (A, B, E, F, H). Cuidador de si e do outro (B, E, F, G). Participativo/ colaborador/

ORGANIZADOR Domínio/Tema	**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES** O aluno deve ficar capaz de: **Metas Curriculares**	**Aprendizagens Essenciais**	**AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS** (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**
		NATAÇÂO: Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. 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.	- promover o gosto pela prática regular de atividade física. - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais.	Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J).
ÁREA DA 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).	Realizar os testes solicitados no programa fitescola.	- utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. - analisar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio. -conhecer e aplicar cuidados de higiene.	Conhecedor/sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J). Criativo /Expressivo (A, C, D, J). Crítico/Analítico (A, B, C, D, G). Respeitador da diferença (A, B, E, F, H).

ORGANIZADOR Domínio/Tema	**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES** O aluno deve ficar capaz de: **Metas Curriculares**	**Aprendizagens Essenciais**	**AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS** (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**
			- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros. - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente. - promover o gosto pela prática regular de atividade física.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G). Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
ÁREA DOS 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.	O aluno realiza trabalho de grupo e prova escrita individual sobre o conteúdo dos trabalhos de grupo.	- interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. - saber questionar uma situação; desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional..	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)

Fronteira, 30 de setembro de 2023.

O docente

Gonçalo Barradas