PLANIFICAÇÃO – 3º Ciclo do Ensino Básico
2026-2027

Educação Física – 9º Ano

GESTÃO DO TEMPO

		Nº de tempos			Nº de tempos
1º SEMESTRE	Apresentação	2	2º SEMESTRE		
	Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	38		Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	32
	Avaliação das aprendizagens	10		Avaliação das aprendizagens	10
	TOTAL	50		TOTAL	42

GESTÃO DAS APRENDIZAGENS

	Tempos Letivos	Organizador Temas/Domínios	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
	92	**ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS** ▪ JDC: Futebol e Basquetebol	O aluno deverá ser capaz de: ▪ Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS realizando com oportunidade e correção, em situação de jogo e/ou exercício critério, as ações técnico-táticas elementares e intermédias em todas as funções (jogador e árbitro).	**Futebol | Basquetebol** O aluno: ▪ Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. ▪ Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)

	▪ GINÁSTICA: Aparelhos / Acrobática	▪ Compor, realizar e analisar esquema individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, de expressão e de combinação GINÁSTICA DE APARELHOS e GINÁSTICA ACROBÁTICA.	**Futebol** ▪ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora e reposição da bola em jogo, canto e pontapé de canto, principais faltas e incorreções, marcação de livres e de grande penalidade, bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento. ▪ Em situação de jogo 5x5 ou 7x7, realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: receção de bola, remate, remate de cabeça, condução de bola, drible, finta, passe, desmarcação e marcação. **Basquetebol** ▪ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras, formas de jogar a bola, início e recomeço do jogo, bola fora, passos, dribles, bola presa, faltas pessoais e três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento. ▪ Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível, realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: fintas de arranque em drible, receção-enquadramento, lançamento em salto, drible de progressão com mudanças de direção pela frente, drible de proteção, passe com uma mão, passe e corte, ressalto, posição defensiva básica e enquadramento defensivo. Em exercícios critério, realiza mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, lançamento com interposição de uma perna e arranque em drible (direto ou cruzado). **Ginástica de aparelhos** **Coopera** com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. - No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: salto em extensão, Salto engrupado, Pirueta vertical e Carpa de pernas afastadas.	

As aprendizagens serão lecionadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor	92	▪ ATLETISMO: Resistência, velocidade, estafetas, triplo salto.	▪ Realizar e analisar, no ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, como praticante e juiz.	**Acrobática** ▪ Compreende e desempenha corretamente as funções como base, intermédio ou volante, na sincronização dos diversos elementos coreográficos e acrobáticos. ▪ Conhece e efetua com correção técnica as pegas, montes e desmontes ligados aos elementos a executar. ▪ Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, destrezas gímnicas, exercícios de grupo de equilíbrio e/ou dinâmicos (pares) e em situação de exercício em trios de forma segura, harmoniosa e fluída, com correção e postura gímnica. **Atletismo** ▪ Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. **Resistência** ▪ Realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras ações motoras globais de longa duração (acima dos 15 minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. **Corrida de Estafetas** ▪ Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. **Triplo salto** ▪ Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.	Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)

As aprendizagens serão lecionadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor	92	▪ RAQUETES: Badminton ▪ ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – Dança Sociais e/ou danças Tradicionais ▪ PERCURSOS – Orientação	JOGOS DE RAQUETAS, em "individuais" e "pares" com iniciativa e ofensividade, aplicando as regras, como jogador, e árbitro. ▪ Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo com expressividade. ▪ Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	**Badminton** - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. - Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciadas das técnicas de jogo - Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido. **Dança Social ou Tradicional** O aluno: - Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. - Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. - Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho. - Em situação de dança a pares, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da dança selecionada. **Orientação** ▪ Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

		ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA ▪ Capacidades motoras condicionais e coordenativas	▪ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia no Treino Funcional e enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola.	▪ Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga. **FITescola e Circuito Funcional** O aluno: ▪ Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade FITescolas ▪ Realiza os seguintes testes da bateria: peso. Altura, vaivém, velocidade, salto horizontal, agilidade, flexibilidade de m.i. e de ombros, cumprindo os protocolos de realização de cada um dos testes indicados ▪ Circuito Funcional ▪ Realiza o circuito funcional, no menor tempo possível, executando os exercícios com correção técnica e postural.	
		ÁREA DOS CONHECIMENTOS	▪ Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável: composição corporal, alimentação, repouso, higiene, afetividade, 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: ▪ através de trabalho individual ou de grupo, pesquisa, analisa e conhece os conteúdos enunciados.	