

**RECUPERAÇÃO E CONSOLIDAÇÃO DAS APRENDIZAGENS DOS ALUNOS**
**PLANIFICAÇÃO DO TRABALHO A REALIZAR ENTRE 21 DE SETEMBRO E 23 DE OUTUBRO**

CALENDARIZAÇÃO	UNIDADE DIDÁTICA	CONTEÚDOS	ATIVIDADES	MATERIAIS	AE (APRENDIZASSENS ESSENCIAIS) CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	PA
21 A 25 SET.	Recuperação/ Consolidação	Regras de higiene e distanciamento social <b>Aptidão Física</b> (resistência aeróbia e resistência muscular)	Exercícios individuais	Equipamento desportivo/EF	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FIT escola para a sua idade e sexo	B, E, F, G, J
28 SET. A 2 OUT.		<b>Jogos Desportivos Coletivos</b> (Basquetebol e Futebol)	Exercícios individuais, jogos reduzidos e condicionados		Desempenha com correção e oportunidade os gestos técnico-táticos abordados	A, B, C, D, E, F, G, J
6 A 9 OUT.		<b>Jogos Desportivos Coletivo</b> (Andebol) <b>Atletismo</b> (Corridas)	Exercícios individuais, jogos reduzidos e condicionados		Desempenha com correção e oportunidade os gestos técnico-táticos abordados	A, B, C, D, E, F, G, J
12 A 16 OUT.		<b>Jogos Desportivos Coletivos</b> (Voleibol) <b>Raquetes</b> (Badminton) <b>Atividades Rítmicas e Expressivas</b> (Dança)	Exercícios individuais		Desempenha com correção e oportunidade os gestos técnico-táticos abordados Interpreta sequências de habilidades específicas elementares das ARE (Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais) em coreografias individuais (Line Dance)	A, B, C, D, E, F, G, J
19 A 23 OUT.		<b>Testes de aptidão física</b>	FIT escola – milha ou vaivém, flexibilidade, força superior, média e inferior		Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FIT escola, para a sua idade e sexo	B, E, F, G, J

- A ordem pela qual os conteúdos serão lecionados irá depender da rotação dos espaços desportivos

**DOMÍNIOS DE REFERÊNCIA, OBJETIVOS E DESCRITORES DE DESEMPENHO DE ACORDO COM METAS CURRICULARES | EDUCAÇÃO FÍSICA 3.º CICLO 9.º ANO**
**PA \* ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS**

A – Linguagem e textos	F – Desenvolvimento pessoal e autonomia
B – Informação e comunicação	G – Bem-estar, saúde e ambiente
C – Raciocínio e resolução de problemas	H – Sensibilidade estética e artística
D – Pensamento crítico e pensamento criativo	I – Saber científico, técnico e tecnológico
E – Relacionamento interpessoal	J – Consciência e domínio do corpo

**NOTA:** A unidade de trabalho, centra-se na própria vida, em que os problemas surgem integrados naquilo que se faz e acontece no que nos rodeia. Organiza-se em torno de um tema ou de um problema e desenvolve-se segundo o Método de Resolução de Problemas que implica uma estrutura flexível de organização do trabalho que percorre as fases seguintes: Situação, Enunciado, Investigação, Projeto, Realização e Avaliação.