

## E@D

## 9ºAno

### PLANO ANUAL - 9ºANO (2020/2021)

		1ºPERÍODO						2ºPERÍODO						3ºPERÍODO																													
Mês		Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho																							
Semana		21 a 25	20 a 02	05 a 09	12 a 16	19 a 23	26 a 30	02 a 06	09 a 13	16 a 20	23 a 27	30 a 04	07 a 11	14 a 18	04 a 08	11 a 15	18 a 22	25 a 29	01 a 05	08 a 12	15 a 19	22 a 24	06 a 09	12 a 16	19 a 23	26 a 30	03 a 07	10 a 14	17 a 21	24 a 28	31 a 04	07 a 09											
U.D.		1ªUD			2ªUD			3ªUD			4ªUD			5ªUD			6ªUD			7ªUD			8ªUD			9ªUD																	
Etapa		Avaliação Diagnóstica						Aprendizagem						Desenvolvimento						Consolidação/Avaliação																							
ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS E EXPRESSIVAS	Objetivos Intermediários	Revisão dos fundamentos básicos das modalidades abordadas no ano letivo anterior  <b>Capacidades Físicas</b> Circuito de exercícios de baixa intensidade para adaptação progressiva do organismo ao esforço						<b>BASQUETEBOLO</b> - Campo de jogo, regras, gestos técnicos  <b>Treino de RESISTÊNCIA aeróbia</b> - Exercícios específicos para desenvolver a resistência e/ou metodologias adequadas a treinos de curta duração (ex: TABATA) - Incentivar corridas de curta duração (20 a 30min) na rua						<b>BASQUETEBOLO</b> - Campo de jogo, regras, gestos técnicos  <b>Treino de FORÇA</b> Semana 1 - treino em circuito alternando grupos musculares Semana 2 e 3 - dedicar cada treino a um grupo muscular						<b>VOLEIBOL</b> - Campo de jogo, regras, gestos técnicos  <b>Atividades Rítmicas e expressivas</b> - Realização de uma coreografia respeitando o ritmo da música (ex: Merengue)  <b>Treino de FLEXIBILIDADE</b>						<b>VOLEIBOL</b> - Campo de jogo, regras, gestos técnicos  <b>Treino de força + resistência</b> - alternar exercícios de força (um grupo muscular por treino) e de resistência  <b>Treino de AGILIDADE, COORDENAÇÃO (geral) e EQUILIBRIO</b>						<b>Revisão dos conteúdos abordados no 1º e 2º período</b>  <b>ANDEBOL</b> - Campo de jogo, regras, gestos técnicos  <b>Jogo da Glória</b> (treino de resistência + força)						<b>Trabalho em equipa</b> Os alunos formam grupos de 3 ou 4 e constroem um pequeno circuito de condição física, em que se trabalhe a maioria das capacidades físicas abordadas, para apresentarem e realizarem com os colegas da turma					
	Obj. Terminais	<b>Objectivos Terminais</b> <i>Desenvolve a sua capacidade de executar exercícios de perícias e manipulações específicos de algumas modalidades, assim como as capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aeróbia de acordo com a sua idade e sexo</i> <i>Desenvolve o gosto pela prática regular de atividade física</i> <i>Adquir conhecimentos básicos relativos a algumas modalidades a desenvolver nas aulas presenciais e outros conteúdos</i>																																									
APTIDÃO FÍSICA	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola/Fitnessgram, para a sua idade e sexo												Circuitos de Condição Física (resistência - corrida, saltar à corda,...; Abdominal; MS - extensões de braços, exercícios para triceps,...; MI - agachamentos, cadeirinha,...)																														
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						Fundamentos básicos dos Jogos Desportivos Coletivos e dos Desportos Individuais (devem os alunos escolher uma de cada)																														
AVALIAÇÃO	<b>Avaliação Inicial</b> Fundamentos básicos (regras e gestos técnicos) das modalidades abordadas nos anos anteriores; Capacidades Físicas <b>Avaliação da condição física</b> (opcional) utilizando as ferramentas da plataforma do FITescola <b>Avaliação contínua</b> - Assiduidade, participação, comportamento e postura apresentada nas sessões síncronas; Cumprimento dos prazos de entrega dos trabalhos escritos; Responsabilidade; Autonomia; Conteúdo dos trabalhos apresentados <b>Avaliação Conhecimentos</b> - Trabalhos/testes/ficha de trabalho/questionamento oral																																										