

Disciplina de **EDUCAÇÃO FÍSICA**

9º Ano de escolaridade

Programa da disciplina:

Período	Temas	Sub-temas	N.º Aulas Previstas
1º	Testes de Aptidão Física Atletismo Ginástica Andebol	<ul style="list-style-type: none"> Resistência, velocidade, força, flexibilidade. Resistência aeróbia Ginástica Solo; Aparelhos. Andebol 	37-39
2º	Testes de Aptidão Física Ginástica Futebol	<ul style="list-style-type: none"> Resistência, velocidade, força, flexibilidade. Acrobática Futebol. 	27-30
3º	Testes de Aptidão Física Basquetebol Raquetas Modalidades Alternativas	<ul style="list-style-type: none"> Resistência, velocidade, força, flexibilidade. Basquetebol. Ténis; Badminton; Ténis de Mesa. (opção) 	24-27

✚ Material a apresentar pelo aluno nesta disciplina:

Equipamento desportivo (sapatilhas, meias, fato de treino, t-shirt), material para o banho (chinelos, toalha e produtos de higiene) e o livro adoptado.

✚ Avaliação:

Domínios	Indicadores a avaliar e pesos	Instrumentos de avaliação
Domínio do Saber Fazer 85%	<ul style="list-style-type: none"> Domínio Psicomotor – 75% (actividades físicas - 60%, aptidão física - 15%). Domínio Cognitivo (conhecimentos) – 10%. 	<ul style="list-style-type: none"> Testes Práticos. Testes de Aptidão Física. Testes, trabalhos ou aplicação prática dos conhecimentos.
Domínio do Saber Estar 15%	<ul style="list-style-type: none"> Domínio Sócio-Afectivo – 15% <ul style="list-style-type: none"> - Assiduidade/Pontualidade - 5%; - Participação e empenho - 5%; - Responsabilidade e Disciplina – 5% 	<ul style="list-style-type: none"> Grelhas de Observação. Tabelas de assiduidade.

Nota: Não dispensa a consulta obrigatória e integral dos critérios de avaliação gerais de escola e, ao longo do ano será aplicada a seguinte ponderação:

RESUMO DA PLANIFICAÇÃO