

<p>Ano Letivo: 2021-2022 Ano de Escolaridade: 9º Tempos Letivos (50 min.): 3</p>	<p>DEPARTAMENTO DE Expressões SECÇÃO DE Educação Física Disciplina: Educação Física 9.ºano</p>	<p>Curso <i>Portaria n.º</i> Ciclo de Formação Nível Básico</p>
---	---	--

Racional da disciplina: Na disciplina vamos trabalhar o Domínio/ Área das Atividades Físicas, o Domínio/ Área da Aptidão Física e o Domínio/ Área dos Conhecimentos. 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. No primeiro Domínio o aluno deve ficar capaz de desenvolver as competências essenciais para este ano de escolaridade em **5 matérias** de nível INTRODUÇÃO e **1 matéria** de nível Elementar, de diferentes subdomínios/subáreas, no segundo, **1 matéria**, de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género) e no terceiro, **1 matéria**, relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável e interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos; vamos também incentivar/motivar os alunos à participação nas atividades do Projeto do Clube de Desporto Escolar, “Mexa-se, não fique parado, pela sua saúde”, do Plano Anual e outros que a Escola venha a realizar, reforçando a solidez do conhecimento e a dimensão prática e experimental das aprendizagens.

DOMÍNIOS/TEMAS das AE	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES das AE e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP)	DINÂMICAS PEDAGÓGICAS, COM VISTA À OPERACIONALIZAÇÃO do <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> , das <i>Aprendizagens Essenciais</i> das disciplinas, da <i>Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</i> e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) - (vd. <i>PAE 21 23 ESHM</i>)	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO A TRABALHAR (RETIRAR AS QUE NÃO SÃO EXPLÍCITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA)
<p>Domínio das Atividades Físicas</p> <p>Domínio da Aptidão Física</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No Domínio/ Área das Atividades Físicas O aluno deve ficar capaz de desenvolver as competências essenciais para o 9ºano de escolaridade em 5 matérias de nível INTRODUÇÃO e 1 matéria de nível ELEMENTAR de diferentes subáreas. • No Subdomínio/subárea Jogos Desportivos Coletivos, 2 matérias, o basquetebol e o Futebol; • No Subdomínio/subárea Ginástica, 1 matéria, a Ginástica de aparelhos • No Subdomínio/subárea Atividades Rítmicas Expressivas, 1 matéria, as Danças Sociais; • Nas subáreas Atletismo, Patinagem, Raquetas e Outras, 2 matérias, o Atletismo (ELE), triplo salto, corrida de barreiras e lançamentos do disco) e o Badminton; • No Domínio/ Área da Aptidão Física 	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; estabelecer relações intra e interdisciplinares; utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: Elaborar sequências de habilidades; elaborar coreografias; resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; criar soluções estéticas criativas e pessoais.</p>	<p>Linguagens e Textos Informação e Comunicação Raciocínio e resolução de problemas Pensamento crítico e pensamento criativo Relacionamento interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia Bem-estar, saúde e ambiente Sensibilidade estética e artística Saber científico, técnico e tecnológico Consciência e domínio do corpo</p>

DOMÍNIOS/TEMAS das AE	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES das AE e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP)	DINÂMICAS PEDAGÓGICAS, COM VISTA À OPERACIONALIZAÇÃO do <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> , das <i>Aprendizagens Essenciais</i> das disciplinas, da <i>Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</i> e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) - (vd. <i>PAE 21 23 ESHM</i>)	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO A TRABALHAR (RETIRAR AS QUE NÃO SÃO EXPLÍCITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA)
<p>Domínio dos Conhecimentos</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género. Site da Plataforma FITescola. Capacidades Motoras: Resistência (vaivém), Velocidade (40m) e Agilidade (4x10) Força inferior 1 (impulsão vertical), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança), flexibilidade dos ombros, peso, altura e cintura, pregas?</p> <p>No Domínio/ Área dos Conhecimentos</p> <p>O aluno deve ficar capaz de: 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.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>Analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>Realizar tarefas de síntese; realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>Saber questionar uma situação; desencadear ações de comunicação verbal e não-verbal pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações</p> <p>Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação, para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema</p> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <p>Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;</p>	

DOMÍNIOS/TEMAS das AE	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES das AE e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP)	DINÂMICAS PEDAGÓGICAS, COM VISTA À OPERACIONALIZAÇÃO do <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> , das <i>Aprendizagens Essenciais</i> das disciplinas, da <i>Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</i> e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) - (vd. <i>PAE 21 23 ESHM</i>)	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO A TRABALHAR (RETIRAR AS QUE NÃO SÃO EXPLÍCITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA)
		aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; respeitar as regras organizativas que permita 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 Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: 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; reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	
<p>AVALIAÇÃO das aprendizagens, tal como estipulado no <i>Referencial de Avaliação da ESHM</i>:</p> <p>Domínio das Atividades Físicas (60%) - Rubricas: Atletismo; Situação de jogo (formal ou reduzido); Exercício Crítico e Coreografia. Alunos com AM – Arbitragem ou questionário escrito (quando não for possível aplicar a Arbitragem) e Processo de Trabalho Individual.</p> <p>Domínio da Aptidão Física (30%) – Rubricas: Aptidão Física. Alunos com AM – Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) e Prestação Oral.</p> <p>Domínio dos Conhecimentos (10%) – Rubricas: Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) ou Questionário (escrito). Alunos com AM – Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) e Prestação Oral.</p>			