

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano: 9.º ano

Curso: 3.º Ciclo

Ano Letivo: 2023/2024

TEMA	CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	SUB-CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	TEMPOS LETIVOS	CONTEÚDOS
1	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	ANDEBOL	25	Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Marcação Individual; Desarme; Drible; Finta; Jogo 5x5.
		BASQUETEBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Ressalto Ofensivo/Defensivo. Jogo Reduzido.
		FUTEBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Desmarcação; Marcação; Finta/Drible; Interceção e Desarme. Jogo 7x7.
		VOLEIBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Serviço por Cima; Manchete; Rotação ao Serviço. Jogo 3x3 e 4x4.
2	GINÁSTICA	GINÁSTICA DE SOLO	7	Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Sequência com Pino/Apoio Facial Invertido rolamento; Cambalhota/Rolamento à retaguarda de pernas estendidas e unidas; salto de mãos com ajuda.
		GINÁSTICA DE APARELHOS		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Plinto transversal: Salto entre-mãos; salto ao eixo com chamada no Reuter; Plinto longitudinal: salto ao eixo com chamada no Reuter. Mini-Trampolim: Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Carpa de pernas afastadas; ¼ de Mortal à retaguarda. Trave: Entrada de eixo transversal ao aparelho, com impulsão a pés juntos no trampolim (reuther); Volta (pivot); saltos; avião; saída em rodada. Paralelas simétricas: Balanços em apoio de mãos; Subida de báscula comprida; Pino de ombros; Saídas simples à frente e à retaguarda.
		GINÁSTICA RÍTMICA		Saltita à corda no lugar e em progressão (para a frente e para trás para a esquerda e para a direita); Bate a bola no solo, em sequências (para a frente e para trás, para a esquerda e para a direita), respeitando o ritmo imposto e sem perder o controlo da bola; Roda o arco em diferentes partes do corpo (mão, braço, cintura, perna, tornozelo), definindo e variando os planos de trabalho do arco, com fluidez de movimentos; Rola o arco no solo num só sentido ou imprimindo-lhe efeito vaivém.
3	ATLETISMO	ATLETISMO	7	Corrida de estafetas (4 x 60 m, 4 x 80 m, 4 x 100 m); Salto em altura iniciação à técnica de Fosbury Flop; Lançamento do peso.
4	RAQUETES	BADMINTON	7	Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Em situação de jogo (singular e pares), desloca-se e posiciona-se corretamente e realiza: Serviço curto e comprido; Lob: Clear; Drive; Remate; Amorti.
		TÉNIS		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Jogo no fundo; Batimento longo; Batimento cruzado; Transição para a rede e Jogo de rede.
		PADEL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente.

5	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	DANÇAS	7	Danças Sociais - Merengue ou Rumba Quadrada; Chá, Chá, Chá e Salsa: Realiza os passos base com coordenação e ritmo; Coreografia de par com os passos básicos.
6	OUTRAS MATÉRIAS	BASEBOL	7	Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Amorti ou Balão de sacrifício; Jogadas táticas; Antecipa e reage; roubo de base.
		CORFEBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Corte nas costas; ressalto; Interceção; Jogo 8x8.
		HÓQUEI EM CAMPO		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Fintas (“túnel”, “ponte”, “por um lado e entrada por outro”, “inversões”, “mudanças de velocidade”), Passe flick (passe aéreo); Remate flick (remate aéreo); Jogo reduzido.
		JOGOS TRADICIONAIS		Mata piolho; Bola ao capitão.
		LUTAS		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: No chão - Dupla prisão de pernas; Prisão de braços; dupla prisão de braços.
		NATAÇÃO		Desloca-se nas técnicas de crol e costas, diferencia fases propulsivas e de recuperação; Coordena e combina a inspiração/expiração em situações propulsivas complexas; Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados; Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas.
		ORIENTAÇÃO		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Orientação pelo sol e pontos cardeais; Realiza um percurso na natureza, em equipa.
		PATINAGEM		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Slalom; deslize para trás.
		RÂGUEBI		Tag Râguebi ou Touch Râguebi - Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Fixar adversário; Cruzamento; Dobra.
7	APTIDÃO FÍSICA	BATERIA DE TESTES FITESCOLA	30	Vv20m; Abdominais, Flexões de Braços; Velocidade (40m); Senta e Alcança; Destreza e Salto Horizontal.
8	CONHECIMENTOS	MAIS ATIVOS E SAUDÁVEIS	10	Consultar o Roteiro dos Conhecimentos.
		PLANO DE TREINO		