

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA 9º ANO

Domínio, Tema, Conhecimentos	Gestão do tempo
<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Andebol Voleibol</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>13 aulas 13 aulas</p>
<p>ATLETISMO</p> <p>Corrida de Resistência Corrida de Barreiras Corrida de Estafetas Salto em Altura</p>	<p>10 aulas</p>
<p>BADMINTON/PADEL</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro</p>	<p>11 aulas</p>
<p>GINÁSTICA</p> <p>Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades nos saltos (“entre mãos”) e minitrampolim (“extensão”, “engrupado”, “pirueta” e “carpa”) que combine com fluidez, destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas.</p>	<p>11 aulas</p>
<p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>9 aulas</p>

NOTA: A área da aptidão física, cujo objetivo é elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, será trabalhada ao longo de todo o ano letivo.