

# Plano Curricular de Educação Física

9º Ano – Ano Letivo 2021/2022

## 1º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Basquetebol;</li><li>▪ Voleibol;</li><li>▪ Ginástica de Aparelhos;</li><li>▪ Atletismo (Corrida de Estafetas);</li><li>▪ Dança;</li><li>▪ Badminton;</li><li>▪ Aptidão Física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</li><li>▪ 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.</li></ul>	39	

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Andebol;</li> <li>▪ Futebol;</li> <li>▪ Ginástica de Aparelhos;</li> <li>▪ Atletismo (Corridas de Estafetas);</li> <li>▪ Dança;</li> <li>▪ Badminton;</li> <li>▪ Aptidão Física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</li> <li>▪ 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.</li> </ul>	42	

### 3º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Basquetebol;</li><li>▪ Futebol;</li><li>▪ Ginástica de Aparelhos;</li><li>▪ Atletismo (Corridas de Estafetas);</li><li>▪ Dança;</li><li>▪ Badminton;</li><li>▪ Aptidão Física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</li><li>▪ 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.</li></ul>	21	

**Nota:** Cada aula corresponde a 50 minutos.