

Plano Curricular

Ano Letivo 2022/23

Ano: 9º	Turma: A	Disciplina: Educação Física
----------------	-----------------	------------------------------------

1º Semestre	
Unidades didáticas: Ginástica; Aptidão Física; Voleibol; Atletismo; Andebol	Tempos letivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresentação ▪ Teste diagnóstico. Bateria de Testes Fitnessgram ▪ Ginástica <ul style="list-style-type: none"> - Rolamentos à frente e retaguarda, engrupado e pernas afastadas; - Posições de equilíbrio, flexibilidade e elementos de ligação; - Apoio facial invertido de cabeça e de braços; - Roda - Saltos no Mini-trampolim ▪ Aptidão Física <ul style="list-style-type: none"> - Treino por séries ▪ Voleibol <ul style="list-style-type: none"> - Identificação e Regras; - Fundamentos técnico-táticos; - Situação de Jogo reduzido; - Arbitragem ▪ Atletismo <ul style="list-style-type: none"> - Resistência Aérobica ▪ Andebol <ul style="list-style-type: none"> - Identificação e regras; - Fundamentos técnico-táticos; - Situação de Jogo reduzido; - Arbitragem 	<p>1</p> <p>2</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>3</p> <p>10</p> <p>1</p>
Auto e heteroavaliação.	1
Total:	46

2º Semestre	
Unidades didáticas: Aptidão Física; Atletismo; Basquetebol; Ténis de Mesa	Tempos letivos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aptidão Física <ul style="list-style-type: none"> - Treino por séries 	10
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atletismo <ul style="list-style-type: none"> - Salto em comprimento; - Corrida de Estafetas; - Corrida de velocidade 	6
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Basquetebol <ul style="list-style-type: none"> - Identificação e Regras; - Fundamentos técnico-táticos; - Situação de jogo reduzido - Arbitragem 	10
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ténis de Mesa <ul style="list-style-type: none"> - Identificação e regras; - Fundamentos técnico-táticos; - Situação de Jogo; - Arbitragem 	8
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Futsal <ul style="list-style-type: none"> - Identificação e regras; - Fundamentos técnico-táticos; - Situação de Jogo reduzido; - Arbitragem 	9
Auto e heteroavaliação.	1
Total:	44

O professor responsável: Adriano Coutinho