



9ºANO

COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
  - a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
  - b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
  - c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
  - d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
  - e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
  - f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
  - g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física.
3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.
5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

1 º	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
P E R Í C D C	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Voleibol – (E)</b> Cooperar com os companheiros quer nos exercícios quer no jogo escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo admitindo as indicações que lhe dirijam e aceitando opções e falhas dos seus colegas. Conhece o objetivo do jogo a função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</li></ul>	15
		<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Ginástica de Acrobática</b> – Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses</li></ul>	14



		critérios.	
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"><li>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></ul>	6
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>	4

2 o	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
P E R Í C D C	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Atividades rítmicas expressivas – Dança</b> –Em situação de exploração individual de movimento ou exploração de movimento em grupo de acordo com a marcação dos compassos, combina o andar, correr, as voltas e as quedas em pequenos saltos, acentua determinadas características musicais com passos padronizados, movimentos locomotores e não locomotores diferenciando a ação dos segmentos corporais com fluidez de movimentos.</li><li><b>Basquetebol (I)</b> - Cooperar com os companheiros quer nos exercícios quer no jogo escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo admitindo as indicações que lhe dirijam e aceitando opções e falhas dos seus colegas.</li></ul> <p>Conhece o objetivo do jogo a função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) faltas pessoais e g) 3 segundos</p>	10  19
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"><li>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></ul>	3
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"><li>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>	4

3 o	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
P E R Í C D O	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Atletismo (I)</b> - Realizar corrida de barreiras e lançamento do peso cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. 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></ul>	21



3 ª  P E R Í O D O	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"><li>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></ul>	3
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"><li>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>	3