

## Plano Curricular de Educação Física

**Ano letivo 2022/2023**

**9º Ano**

Domínio	Subdomínios/Matérias	Aulas	Semestre
<ul style="list-style-type: none"> <li>Atividades Físicas</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol; Futebol; Voleibol; Andebol)</li> <li>Ginástica (Solo; Aparelhos)</li> <li>Atletismo (Corridas; Saltos; Lançamentos)</li> <li>Atividades Rítmicas Expressivas (Dança)</li> <li>Outros (Jogos de Raquetes; Orientação; Luta; Jogos tradicionais)</li> </ol>	De 95 a 104	1º e 2º
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecimentos</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>- Relaciona 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> <li>- Interpreta 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> </ol>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aptidão Física</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>-Desenvolve capacidades motoras condicionais e coordenativas situando-se na zona saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</li> </ol>		

setembro de 2022

Os Professores