



PLANEAMENTO GERAL – EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano: 9º

Turma: B

Tempos: 3ª e 5ª feira (90' e 45')

Conteúdos a lecionar	Avaliação	Calendarização/ Nº Aulas previstas	
Apresentação		1º Período (14 semanas)	1
Testes de Condição Física/ Fitnessgram	Atividades Físicas.....50%		4
Basquetebol	Aptidão Física.....10%		9
Atletismo – Resistência e Salto em Altura	Conhecimentos: Cognitivo.....10%		6
Ginástica Artística - Solo	Sócio Afetivo.....30%		9
Badmínton	▪ Alunos com Atestado Médico Prolongado		5
Ficha de Avaliação Sumativa (Teste)	Conhecimentos: Cognitivo.....70%		1
Auto e Heteroavaliação	Sócio Afetivo.....30%		1
TOTAL - 36 Aulas			
Testes de Condição Física/ Fitnessgram	Atividades Físicas.....50%	2º Período (12 semanas)	2
Futsal	Aptidão Física.....10%		8
Atletismo – Saltos e Lançamentos	Conhecimentos: Cognitivo.....10%		7
Ginástica Artística/ Aparelhos	Sócio Afetivo.....30%		8
Andebol	▪ Alunos com Atestado Médico Prolongado		7
Ficha de Avaliação Sumativa (Teste)	Conhecimentos: Cognitivo.....70%		1
Auto e Heteroavaliação	Sócio Afetivo.....30%		1
TOTAL - 34 Aulas			
Testes de Condição Física	Atividades Físicas.....50%	3º Período (9 semanas)	2
Voleibol	Aptidão Física.....10%		7
Atletismo – Velocidade e Estafetas	Conhecimentos: Cognitivo.....10%		3
Ginástica Artística	Sócio Afetivo.....30%		4
Dança	▪ Alunos com Atestado Médico Prolongado		3
Orientação	Conhecimentos: Cognitivo.....70%		3
Ficha de Avaliação Sumativa (Teste)	Sócio Afetivo.....30%		1
Auto e Heteroavaliação			1
TOTAL - 24 Aulas			
Total de aulas no final do ano letivo			TOTAIS - 94 Aulas