DIVULGAÇÃO DE CONTEÚDOS – 9º ANO – ED. FÍSICA Ano letivo 2026/2027	AULAS PREVISTAS
De acordo com a legislação em vigor, deverá ser dado conhecimento aos Alunos e Encarregados de Educação dos conteúdos essenciais em cada disciplina, assim como do número de aulas previstas, para o presente ano letivo.	
Conteúdos programáticos	
APTIDÃO FÍSICA **Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia;** **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.** **ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS - RAQUETAS: Badminton** **Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia; realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.** **ATIVIDADES FÍSICAS - ATLETISMO: corridas e lançamento do vórtex** **Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia;** **Realizar e analisar corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.** **ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: Dança** **Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia;** **Apreciar, compor e realizar, sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.** **ATIVIDADES FÍSICAS - JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS: ANDEBOL e VOLEIBOL** **Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia;** **Realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.** **CONHECIMENTOS: Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras**	**1º SEMESTRE**
APTIDÃO FÍSICA **Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia; 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.** **ATIVIDADES FÍSICAS - GINÁSTICA: ACROBÁTICA** **Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia;** **Compor, realizar e analisar as destrezas elementares, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.** **ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS - RAQUETAS: Badminton** **Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia; realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.** **ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS - JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS: BASQUETEBOL, FUTEBOL, VOLEIBOL e SOFTBALL (opcional)** **Desenvolver competências no âmbito da relação interpessoal e autonomia; Realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.** **CONHECIMENTOS: Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.**	**2ºSEMESTRE**