

# PLANO ORGANIZACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## 2023/2024

### Introdução

O presente documento constitui-se como referência fundamental para a orientação e organização da disciplina de Educação Física no Agrupamento de Escolas Professor Carlos Teixeira, com um alcance plurianual, ajustado à realidade concreta da escola, tendo como base o Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho e a Portaria n.º 223-A/2018 de 3 de agosto, os princípios de organização curricular subjacentes às Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF), assim como o programa nacional da disciplina, garantindo um conjunto de competências (conhecimentos, capacidades, atitudes e valores) orientadas para a promoção de uma cidadania responsável, ativa e saudável. Despacho n.º 6478/2017 de 9 de julho de 2017, aprendizagens essenciais em articulação com o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória.

A prática do exercício físico regular melhora a saúde física e psíquica e pode contribuir positivamente para o processo de ensino-aprendizagem.

A Educação Física aparece no contexto escolar revestida de uma importância fundamental para os alunos, importância essa que se irá verificar a curto, médio e longo prazo, na sua formação como adultos saudáveis.

O contexto em que se situa uma aula de Educação Física é diferente de todas as outras disciplinas, tanto em termos de espaços, como de materiais, estratégias, etc., permitindo reações igualmente diferentes aos alunos que as praticam.

Esta área não aparece como uma disciplina estanque e isolada, pelo contrário ela contribui para uma constante troca de experiências com todas as outras disciplinas integrantes do currículo escolar do Ensino Básico.

A Educação Física, em conjugação com as restantes áreas do currículo, contribui para o desenvolvimento global dos alunos e, em particular, para a aquisição de destrezas motoras, bem como de hábitos e atitudes indispensáveis para uma vida ativa e participada.

Assim, com um equilíbrio entre atividades intelectuais e físicas na vida escolar e com o encorajamento à prática do desporto, contribuímos para que a escola corresponda às expectativas e necessidades dos nossos alunos.

### PLANIFICAÇÃO ANUAL (NÚMERO DE AULAS POR CONJUNTO DE MATÉRIAS EM CADA PERÍODO)

	5º Ano	Aulas	6º Ano	Aulas	
1º Período	Apresentação	1	Apresentação	1	
	Jogos Pré-desportivos	8 a 10	Andebol	7 a 9	
	Basquetebol	6 a 8	Ginástica de Aparelhos	5 a 6	
	Ginástica de Solo	5 a 6	Atletismo – Corridas	5 a 6	
	Atletismo - Corridas	5 a 6	Danças / ARE	4	
	Danças / ARE	4	Aptidão Física	3	
	Aptidão Física	3	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	1	
	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	1	<b>TOTAL</b>	<b>36 a 38</b>	
2º Período	Futsal	7 a 8	Futsal	5 a 6	
	Andebol	9 a 11	Basquetebol	9 a 11	
	Ginástica de Solo / Aparelhos	5 a 6	Ginástica de Solo	7 a 8	
	Atletismo - Saltos e Lançamentos	6 a 7	Atletismo - Saltos e Lançamentos	6 a 7	
	Aptidão Física	3	Aptidão Física	3	
	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	1	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	1	
<b>TOTAL</b>	<b>31 a 35</b>	<b>TOTAL</b>	<b>31 a 35</b>		
3º Período	Voleibol	12 a 14	Voleibol	12 a 14	
	Multiatividades	5 a 6	Multiatividades	5 a 6	
	Aptidão Física	4	Aptidão Física	4	
	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	1	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	1	
<b>3 matérias</b>	<b>TOTAL</b>	<b>31 a 35</b>	<b>4 matérias</b>	<b>TOTAL</b>	<b>31 a 35</b>

## PLANIFICAÇÃO ANUAL (NÚMERO DE AULAS POR CONJUNTO DE MATÉRIAS EM CADA PERÍODO)

	7º Ano	Aulas	8º Ano	Aulas	9º Ano	Aulas		
<b>1º Período</b>	Andebol	8 a 11	Basquetebol	8 a 11	Andebol	10 a 14		
	Ginástica de Aparelhos – Minitrampolim Boque	4 a 7	Ginástica de Solo	5 a 8	Ginástica Acrobática	8 a 10		
	Atletismo – Corridas	3 a 5	Atletismo – Corridas	3 a 5	Atletismo – Corridas	3 a 6		
	Badminton	4 a 6	Dança	4 a 6	Multiatividades	2 a 4		
	Aptidão Física	6 a 9	Aptidão Física	6 a 9	Aptidão Física	6 a 9		
	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t		
	<b>TOTAL</b>	<b>36a38</b>	<b>TOTAL</b>	<b>36a38</b>	<b>TOTAL</b>	<b>36a38</b>		
<b>2º Período</b>	Basquetebol	8a11	Futsal	8a11	Voleibol	8a10		
	Ginástica de Solo	7 a 9	Ginástica de Aparelhos – Minitrampolim Boque	3 a 5	Ginástica de Aparelhos – Minitrampolim Boque	6 a 8		
	Atletismo – Salto em Altura	3 a 5	Atletismo - Lançamentos	3 a 5	Atletismo – Salto em comprimento	3 a 5		
	Aptidão Física	6 a 9	Badminton	4 a 6	Dança	4 a 6		
	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t	Aptidão Física	5 a 7	Aptidão Física	5 a 7		
			Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t		
<b>TOTAL</b>	<b>31a35</b>	<b>TOTAL</b>	<b>31a35</b>	<b>TOTAL</b>	<b>31a35</b>			
<b>3º Período</b>	Voleibol	8 a 10	Voleibol	8 a 12	Futsal	8 a 10		
	Dança	4 a 6	Multiatividades	4 a 6	Badminton	4 a 6		
	Multiatividades	2 a 4	Aptidão Física	2 a 4	Aptidão Física	2 a 4		
	Aptidão Física	3 a 5	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t		
	Conhecimentos (Aula teórica/teste)	2 t						
<b>5 matérias</b>	<b>TOTAL</b>	<b>31 a 35</b>	<b>6 matérias</b>	<b>TOTAL</b>	<b>31 a 35</b>	<b>6 (5+1) matérias</b>	<b>TOTAL</b>	<b>23 a 26t</b>

