

PLANIFICAÇÃO ANUAL			Ano/Turma
DEPARTAMENTO CURRICULAR : Expressões		DISCIPLINA: Educação Física	8º Ano: A, B, C, D, E

Docente: Albertina Rodrigues, Carla Almeida, António Loureiro

TEMAS – ATIVIDADES FÍSICAS, APTIDÃO FÍSICA E CONHECIMENTOS					Nº DE UNIDADES LETIVAS PREVISTAS (50 min.) – CALENDARIZAÇÃO de 16/09/2024 a 13/06/2025		
DOMÍNIOS OU TEMAS/SUBTEMAS	CONCEITOS	Aprendizagens Essenciais	ARTICULAÇÃO	Ações estratégicas orientadas para o perfil dos alunos	RECURSOS	AVAL.	TEMPOS
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Força, Velocidade, resistência, Flexibilidade e Destreza Geral. Aplicação da Bateria de testes do FITescola: - Aptidão Aeróbica (vaivém); - Composição Corporal (IMC); - Aptidão Muscular (Abdominais / Flexões de braços / Impulsão horizontal / Velocidade 40 m/ Flexibilidade dos ombros).	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.		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras;	Coluna; Computador / leitor áudio; Fita métrica; Balança; Sinalizadores.	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS SUBÁREA DE JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Andebol	ANDEBOL Nível Introdução – Objetivo do jogo, principais ações técnico-táticas e regras. Em situação de jogo 5x5 e em exercícios critério: Passe e receção em corrida; remate em salto; drible; acompanhamento do jogador com e sem bola; interceção; ação do guarda redes; desmarcação; atitude defensiva; enquadramento ofensivo.	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol e Voleibol), 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		- analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	Bolas de Andebol. Bolas de Basquetebol; Bolas de Voleibol; Cones; Sinalizadores; Balizas de Andebol. Tabelas de basquetebol; Postes e redes de voleibol.	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	

Basquetebol	BASQUETEBOL Nível Introdução - Objetivo do jogo, principais ações técnico-táticas e regras. Em situação de jogo 3x3 e/ou 5x5 e em exercício critério: passe de peito e passe picado; drible de progressão; receção; lançamento na passada e parado; mudança de direção e de mão pela frente; paragens e rotações sobre um apoio; ressalto; desmarcação; atitude defensiva.	jogador, mas também como árbitro.		Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas, a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - elaborar sequências de habilidades; - elaborar coreografias; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, entre outras; - criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; - analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; - criar soluções estéticas criativas e pessoais.			
	VOLEIBOL Nível Introdução - Objetivo do jogo, principais ações técnico-táticas e regras. Em situação de jogo 2x2 e/ou em exercício critério: passe alto de frente; manchete; serviço por baixo.						
SUBÁREA DE GINÁSTICA E ATLETISMO	ATLETISMO (Estafetas) Nível Introdução - Corrida de Estafetas	Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.		Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, entre outras; - analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;	Cones; Rodo; Vassoura; Fita métrica; Testemunhos; Sinalizadores;	Grelhas de observação e registo	
Atletismo (corridas e saltos)	ATLETISMO (Salto em comprimento) Nível Introdução - Salto em comprimento com a técnica de voo na passada.						
Ginástica de solo e aparelhos	GINÁSTICA NO SOLO Nível Introdução - Cambalhota à frente engrupada; Cambalhota à frente com saída de pernas	Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA,			Colchões; Rolo; Plinto;	Ficha de avaliação teórica	

	afastadas e em extensão; Cambalhota à retaguarda com saída com as pernas afastadas e em extensão; Cambalhota à retaguarda engrupada; Roda; Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mataborrão; etc.). GINÁSTICA DE APARELHOS Nível introdução: - Plinto (transversal ou longitudinal): salto ao eixo e entre mãos. - Minitrampolim: saltos extensão/vela; engrupado; pirueta inteira e meia.	as destrezas elementares dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, 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.	- analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - realizar tarefas de síntese; - desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas. Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;	Trampolim: (reuther ou sueco) Minitrampolim; Colchões de queda.		
SUBÁREA DE ATIVIDADES RÍMICAS EXPRESSIVAS Danças Tradicionais / Sociais	DANÇAS TRADICIONAIS Nível Introdução – A origem cultural e histórica das Danças Tradicionais. Sariquitê (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”).	Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - saber questionar uma situação; - realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:	Coluna; Computador/ leitor áudio.	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	
SUBÁREA RAQUETAS	TÉNIS	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas		Raquetes e bolas de ténis;	Grelhas de observação e registo	

Ténis	Nível Introdução - Adaptação bola/raqueta, controlo da pega (tipos de pega), controlo de ressalto, posição base e deslocamentos.	elementares, nos Jogos de Raquetas (Ténis) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		- apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;	Postes e redes de ténis; Marcadores e cones; sinalizadores.	Ficha de avaliação teórica	
SUBÁREA OUTRAS Atividades de exploração da Natureza – Orientação	ORIENTAÇÃO Nível Introdução - Percurso de orientação simples, num espaço apropriado, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga; Simbologia básica inscrita na carta; Orientar o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar. Identificar, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa. Identificar, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. Realizar um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar	Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.		- interpretar e explicar as suas opções; - descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;	Cartões de controlo; Mapas; Pontos/Baliza;	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	

Escalada	corretamente direções e distâncias. ESCALADA Nível Introdução: – Coopera com os colegas; - Escalada em apoio em percursos de “trepas”, adotando a posição de escalada em sistema “Boulder” – travessia; - Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés); - Afasta lateralmente os pontos de apoio; - Procura uma posição vertical e / ou de afastamento da rocha / muro de escalada.			- apresentar iniciativas e propostas; - ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais. Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: - conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	Parede de escalada; Cordas de escalada; Arnês de escalada; Capacete de escalada; Mosquetões; Descensores; Colchões; Grigri.		
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um Estilo de Vida Saudável, como o desenvolvimento das Capacidades Motoras. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para uma sociedade moderna e inclusiva.	Conhecer a interação dos indicadores de aptidão física e saúde e o exercício físico. Conhecer a importância do desporto na sociedade atual e ao longo da história das civilizações.			Manual adotado; Recursos digitais online; Computador.	Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica	Incluído nas aulas práticas
OUTROS CONTEÚDOS	Apresentação e explicação dos critérios de avaliação específicos da disciplina e planificação (domínios/temas/subtemas). Regras de funcionamento e de segurança das aulas de Educação Física, materiais e instalações desportivas (pavilhão e balneários). Apresentação e explicação do estatuto do aluno. Realização da autoavaliação.						

Nota: A organização do conteúdo das grelhas deve refletir a especificidade de cada disciplina (é apresentada apenas uma sugestão). No entanto, de acordo com o DL N.º 55 terá que incluir os Domínios/temas; conteúdos, aprendizagens essenciais e perfil dos alunos.