

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Disciplina: Educação Física

8º Ano

Domínios/Temas e Unidades temáticas/Conteúdos	Aprendizagens Essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ações Estratégicas de Ensino ⁽¹⁾ (Orientadas para o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória)	Áreas de competências a desenvolver	N.º de aulas previstas
<p>1. ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>1.1. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: VOLEIBOL, BASQUETEBOL, FUTEBOL E ANDEBOL</p> <p>1.2. JOGOS DE RAQUETES: BADMINTON</p> <p>1.3. ATLETISMO (CORRIDAS DE VELOCIDADE, ESTAFETAS E RESISTÊNCIA E SALTO EM COMPRIMENTO</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (neste caso no VOLEIBOL, BASQUETEBOL, FUTEBOL E ANDEBOL), 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.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, num JOGO DE RAQUETES (BADMINTON), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar e analisar, do ATLETISMO, as CORRIDAS DE VELOCIDADE, ESTAFETAS E RESISTÊNCIA E O SALTO EM COMPRIMENTO E ALTURA, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Organização/disponibilização de material/trabalho na Classroom da turma.</p>	<p>(A,C,D,J)</p> <p>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	

<p>1.4. GINÁSTICA: DE SOLO, DE APARELHOS E ACROBÁTICA</p>	<p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA, as destrezas elementares do SOLO e ACROBÁTICA 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.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elaborar sequências de habilidades; - elaborar coreografias; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - criar soluções estéticas criativas e pessoais. 	<p>(A,C,D,J)</p>
<p>1.5. ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS: DANÇA, DANÇAS SOCIAIS OU DANÇAS TRADICIONAIS.</p>	<p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (DANÇA, DANÇAS SOCIAIS OU 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.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. 	<p>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>
<p>2. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>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.</p>	<p>Organização/disponibilização de material/trabalho na Classroom da turma.</p>	<p>B, E, F, G</p>
<p>3. ÁREA DOS CONHECIMENTOS "Realização de trabalho interdisciplinar com a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento no âmbito do domínio Desenvolvimento Sustentável/Educação ambiental "Hábitos de reciclagem e de consumo de água e eletricidade dos alunos do 8.º ano"</p>	<p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Transversal a todas as áreas</p>
<p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Organização/disponibilização de material/trabalho na Classroom da turma.</p>		

Orientação para a distribuição das Unidades temáticas pelos períodos letivos:

Calendarização	Nº de aulas previstas	Unidades Temáticas
1.º Período	34 a 41	▪ Atletismo; Ginástica de Solo; Dança; Basquetebol e Aptidão Física
2.º Período	34 a 38	▪ Badminton; Voleibol; Futebol e Aptidão Física
3.º Período	22 a 24	▪ Atletismo; Andebol; Ginástica Acrobática e Aptidão Física

N.º total de aulas previstas do ano letivo: 90 a 103

Áreas de competências elencadas no “Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória”:

- | | |
|--|---|
| (A) Linguagens e textos | (F) Desenvolvimento pessoal e autonomia |
| (B) Informação e comunicação | (G) Bem-estar, saúde e ambiente |
| (C) Raciocínio e resolução de problemas | (H) Sensibilidade estética e artística |
| (D) Pensamento crítico e pensamento criativo | (I) Saber científico, técnico e tecnológico |
| (E) Relacionamento interpessoal | (J) Consciência e domínio do corpo. |

(1) Colocar a indicação das ações estratégicas de ensino que serão desenvolvidas no âmbito dos trabalhos/projetos interdisciplinares estipulados nos domínios de Cidadania e Desenvolvimento do respetivo ano de escolaridade.

Barcelinhos, de de