

Agrupamento de Escolas Rosa Ramalho

Escola Básica Rosa Ramalho - Barcelinhos -343675
Telefone 253 831 090 - 253 831 971 Fax 253 821 115 Rua Professor Celestino Costa - 4755-058 Barcelinhos

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA			8º Ano
Unidade Temática e Conteúdos	Domínio/Subdomínio	Objetivos	N.º de Aulas previstas por período
Aptidão Física	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de QUATRO dos seguintes subdomínios : Atletismo; Badminton; Aptidão física e Dança.	<p><i>Avaliar as atitudes;</i> <i>Promover hábitos saudáveis de prática desportiva;</i> <i>Identificar e interpretar os benefícios da prática de atividades físicas;</i> <i>Identificar e aplicar as regras de higiene e segurança na prática das atividades físicas desportivas;</i> <i>Conhecer o funcionamento do corpo humano;</i> <i>Organizar a ativação e o retorno à calma;</i> <i>Saber diferenciar as capacidades motoras;</i> <i>Saber aplicar os processos de elevação e manutenção da condição física;</i> <i>Aumentar e controlar os níveis de aptidão física.</i></p>	Ao longo de todo Ano Lectivo
Jogos Desportivos Coletivos	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de UM dos seguintes subdomínios : Futebol; Voleibol; Basquetebol e Andebol.	<p><i>Conhecer as regras, as técnicas, a organização e formas de participação nas diferentes atividades físicas desportivas abordadas.</i> <i>Conhecer e valorizar a prática do jogos coletivos como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida;</i> <i>Realizar as ações de ataque e defesa dos jogos coletivos;</i> <i>Avaliar as atitudes;</i> <i>Desenvolver os fundamentos técnicos específicos de cada modalidade;</i> <i>Conhecer e compreender os jogos e as suas regras;</i> <i>Cooperar com os companheiros para atingir os objetivos dos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas específicas das várias funções do jogo, aplicando as</i></p>	36 a 39 aulas



Agrupamento de Escolas Rosa Ramalho

Escola Básica Rosa Ramalho - Barcelinhos - 343675

Telefone 253 831 090 - 253 831 971 Fax 253 821 115 Rua Professor Celestino Costa - 4755-058 Barcelinhos

		<i>regras não só como jogador mas também como árbitro.</i>	
Ginástica	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de UM dos seguintes subdomínios : Ginástica no Solo; Ginástica em Aparelhos e Ginástica Acrobática.	<i>Conhecer e valorizar a prática das atividades gímnicas como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Conhecer a origem da ginástica artística; Saber e identificar as atividades gímnicas; Fixar e aperfeiçoar os fundamentos gímnicos das atividades abordadas; Avaliar as atitudes; Desenvolver as capacidades motoras básicas. Aumentar a aptidão física; Elaborar e realizar os elementos técnicos das várias unidades da ginástica, em esquemas individuais e/ou de grupos aplicando os critérios de correção técnica.</i>	21 a 24 aulas
Atletismo	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de QUATRO dos seguintes subdomínios : Atletismo; Badminton; Aptidão física e Dança.	<i>Conhecer e valorizar a prática do atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Conhecer a origem do atletismo; Saber e identificar atividades atléticas, as suas regras e material desportivo; Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos; Avaliar as atitudes. Desenvolver as capacidades motoras básicas. Aumentar a aptidão física. Efetuar as provas de corrida, de saltos e de lançamentos no cumprimento dos regulamentos.</i>	21 a 24 aulas
Badminton	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de QUATRO dos seguintes subdomínios : Atletismo; Badminton; Aptidão física e Dança.	<i>Conhecer as principais regras do jogo e executar corretamente os principais batimentos.</i>	09 a 12 aulas



Agrupamento de Escolas Rosa Ramalho

Escola Básica Rosa Ramalho - Barcelinhos -343675

Telefone 253 831 090 - 253 831 971 - Fax 253 821 115 - Rua Professor Celestino Costa - 4755-058 Barcelinhos

Dança	O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO de QUATRO dos seguintes subdomínios : Atletismo; Badminton; Aptidão física e Dança.	<i>Realizar e compor sequências coreográficas, individualmente ou em grupo, aplicando criativa e expressivamente os elementos previamente explorados.</i>	09 a 12 aulas
Presse	Conhecimento e valorização do corpo	<i>. Aumentar a consciência dos adolescentes sobre o seu aspeto físico. . Compreender a influência dos meios de comunicação social sobre a imagem que temos de nós próprios e como a nossa imagem afeta a nossa conduta; introduzir um conceito de beleza mais amplo.</i>	02 aulas