

# PLANIFICAÇÃO ANUAL

(Anos de escolaridade abrangidos pelo D.L n.º 55/2018 de 6 de julho: 5.º, 6.º, 7.º e 8º ano)

Disciplina: Educação Física				8º Ano	
Domínios e Unidades temáticas/Conteúdos	Aprendizagens Essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ações Estratégicas de Ensino (Orientadas para o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória)	Áreas de competências a desenvolver	N.º de aulas previstas	
<b>1. ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>  <b>1.1. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: VOLEIBOL, BASQUETEBOL, FUTEBOL E ANDEBOL</b>  <b>1.2. JOGOS DE RAQUETES: BADMINTON</b>  <b>1.3. ATLETISMO (CORRIDAS DE VELOCIDADE, ESTAFETAS E RESISTÊNCIA E SALTO EM COMPRIMENTO)</b>	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (neste caso no VOLEIBOL, BASQUETEBOL, FUTEBOL E ANDEBOL)</b> , 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.	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> - 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.	(A,B,G,I,J)	40	
	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, num <b>JOGO DE RAQUETES (BADMINTON)</b> , garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	<b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b> - 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;	(B,C,D,E,F, G,I,J)	12	
	Realizar e analisar, do <b>ATLETISMO</b> , as <b>CORRIDAS DE VELOCIDADE, ESTAFETAS E RESISTÊNCIA E O SALTO EM COMPRIMENTO E ALTURA</b> , cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	- cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais.		12	

Domínios e Unidades temáticas/Conteúdos	Aprendizagens Essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ações Estratégicas de Ensino (Orientadas para o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória)	Áreas de competências a desenvolver	N.º de aulas previstas
<p><b>1.4. GINÁSTICA: DE SOLO, DE APARELHOS E ACROBÁTICA</b></p>	<p>Compor, realizar e analisar da <b>GINÁSTICA</b>, as destrezas elementares do <b>SOLO e ACROBÁTICA</b> 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><b>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:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elaborar sequências de habilidades;</li> <li>- elaborar coreografias;</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</li> <li>- criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li> </ul>	<p>(A,C,D,J)</p>	<p>23</p>
<p><b>1.5. ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS: DANÇA, DANÇAS SOCIAIS OU DANÇAS TRADICIONAIS.</b></p>	<p>Apreciar, compor e realizar, nas <b>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (DANÇA, DANÇAS SOCIAIS OU DANÇAS TRADICIONAIS)</b>, 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><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação;</li> <li>- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul>	<p>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	<p>6</p>

Domínios e Unidades temáticas/Conteúdos	Aprendizagens Essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ações Estratégicas de Ensino (Orientadas para o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória)	Áreas de competências a desenvolver	N.º de aulas previstas
<p><b>2. ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b></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><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>- reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li> <li>- aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li> </ul>	<p>B, E, F, G</p>	<p>Ao longo de todo o ano letivo</p>
<p><b>3. ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></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><b>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.</li> </ul>	<p>Transversal a todas as áreas</p>	<p>Ao longo de todo o ano letivo</p>

### Orientação para a distribuição das Unidades temáticas pelos períodos letivos

Calendarização	Nº de aulas previstas	Unidades Temáticas
1.º Período	39 a 42	BASQUETEBOL; GINÁSTICA DE SOLO, ATLETISMO (CORRIDA DE RESISTÊNCIA, VELOCIDADE). DANÇA;
2.º Período	33 a 35	BADMINTON; VOLEIBOL E FUTEBOL.
3.º Período	21 a 24	ATLETISMO (CORRIDA DE ESTAFETAS E SALTO EM COMPRIMENTO) E ANDEBOL; GINÁSTICA ACROBÁTICA.

**N.º total de aulas previstas: 93 a 101 Tempos Letivos.**

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.         |

Barcelinhos, 9 de setembro de 2019.