

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES LETIVAS – DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 8º A, B, C
 2023-2024

Domínios/ Temas de aprendizagens	Aprendizagens Essenciais/ Objetivos	Conteúdos	Ações estratégicas	Perfil dos Alunos		Gestão do tempo	Instrumentos de avaliação		
				Áreas de Competência	Descritores		Domínios da Avaliação	Atividades / Instrumentos de Avaliação	Peso percentual
ATIVIDADES FÍSICAS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol), 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.	Basquetebol: (Nível Introdutório) Conhece as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais. Em situação de jogo 3x3 ou 5x5: - Drible de progressão; - Drible de proteção; - Passe de peito; - Passe picado; - Receção; - Paragens e rotações sobre um apoio - Lançamento na passada; - Lançamento em apoio. Em exercício critério: - Mudança de direção e de mão pela frente.	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, etc.; - Criar soluções estéticas criativas e pessoais.	Criativo/ Expressivo	A, C, D, J	1º Período	ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo reduzido; - Jogo condicionado; - Jogo formal.	30%
							ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da Unidade Didática (UD)	- Observação direta; - Grelha de registo; - Exercício critério; - Jogo reduzido.	10%
GINÁSTICA	Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, 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.	Ginástica - Solo: (Nível introdutório) Elabora sequência gímnica com: > Rolamento à frente engrupado > Rolamento à frente de pernas afastadas (plano inclinado) > Rolamento atrás engrupado; > Rolamento atrás com pernas afastadas; > Pino com saída em rolamento à frente engrupado (plinto) > Subida para pino (de costas para a parede) > Roda > Posições de flexibilidade (espargata frontal e lateral, mata-borrão, etc.). Ginástica – Aparelhos: Minitrampolim: (Nível introdutório) - Salto em extensão/ vela.	Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - 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; - interpretar e explicar as suas opções; - descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas	B, F, G	2º Período	ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério	30%
							ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da Unidade Didática	- Realizar uma sequência gímnica	10%
RAQUETES	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa)	Badminton (Nível Introdutório) Em exercício (6m distância): - Posição base; - Deslocamentos; - Tipos de pega (direita e esquerda); - Clear;				1º Período	ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Jogo de singulares/ pares	30%

	garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e a «pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	- Lob; Em exercício: - Serviço curto; - Serviço comprido/ longo.						ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da Unidade Didática		10%
ATLETISMO	Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	(Nível de Introdução) ➤ Corrida de velocidade (40 m) com partida em pé; ➤ Corrida de estafetas (4x50 m); ➤ Salto em comprimento - técnica de voo na passada (6 a 10 passadas); ➤ Lançamento do peso (2/ 3 Kg) de lado sem balanço.				3º Período	ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Concursos.	30%	
							ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da UD.		10%	
PATINAGEM	Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».	(Nível Introdutório) - Arranque à frente (à direita e à esquerda); - Desliza sobre um apoio – “quatro”; - Desliza de “cócoras”; - Desliza para a frente desenhando “oitos”; - Curva à direita e à esquerda - Trava em “T”				2º Período	ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)	Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Realização de circuitos	30%	
							ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da UD.		10%	
ORIENTAÇÃO	Realizar percursos de orientação elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	(Nível Introdução) Realiza um percurso de orientação simples sendo capaz de: ➤ interpretar e orientar o mapa; ➤ preencher o cartão de controlo; ➤ identificar a simbologia básica; ➤ identificar os pontos cardeais; ➤ identificar pontos de referência; ➤ selecionar a melhor opção para atingir os postos de passagem; ➤ usar a bússola.				3º Período	ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta - Grelhas de registo - Realização de percursos	30%	
							ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da UD.		10%	
APTIDÃO FÍSICA	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.	➤ Resistência; ➤ Força; ➤ Velocidade; ➤ Flexibilidade; ➤ Destreza geral.	- Execução e criação de circuitos de condição física em diferentes momentos da aula. - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.					APTIDÃO FÍSICA	- Grelhas de registo - Plataforma e bateria/ protocolos de testes do Fitescola; - Tabelas da Plataforma FITescola® como referência dos valores da Zona Saudável da Aptidão Física (https://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1_doc_valores_referencia.pdf)	20%
ATITUDES E VALORES		Para além das Atitudes Gerais deve ainda: - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas; - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários;	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Analisar situações com diferentes pontos de vista e confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; - Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados em particular numa	Crítico/ Analítico	A, B, C, D, G			ATITUDES E VALORES	- Observação direta; - Grelha de registo	30%

		<ul style="list-style-type: none"> - Evita ações que ponham em risco a sua integridade física e a dos outros; - Aceita e dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações; - Cumpre com as regras de segurança das diferentes modalidades; - Colabora na preparação, arrumação e preservação do material. - É assíduo e pontual; - Faz-se acompanhar do equipamento desportivo para a realização das aulas; - É empenhado e esforçado nas tarefas propostas. - Tenta superar as suas dificuldades 	<p>perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Preparação e organização dos materiais. - 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. 	<p>Respeitador da diferença</p> <p>Questionador e Comunicador</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo</p> <p>Cuidador de si e do outro</p>	<p>A, B, E, F, H</p> <p>A, B, D, E, F, G, H, I, J</p> <p>B, C, D, E, F, G, I, J</p> <p>B, E, F, G</p>					
--	--	---	---	---	---	--	--	--	--	--

CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução (critérios de êxito/determinantes técnicas) das ações técnico-táticas abordadas, bem como as regras das modalidades e sinais de arbitragem. ✓ Tem noções sobre as origens das modalidades abordadas; ✓ Sabe como utilizar corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas. <p>- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>- Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p>	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - 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, etc. - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <ul style="list-style-type: none"> - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. 	Conhecedor/ sabedor/ Culto/ Informado	A, B, G, I, J			CONHECIMENTOS <ul style="list-style-type: none"> - Questões aula (orais) - Teste Escrito - Trabalho de pesquisa bibliográfica - Relatórios das aulas - Fichas formativas <p>(É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adequa à turma)</p>	10%
----------------------	--	---	--	---------------	--	--	---	-----

Cofinanciado por:



Notas:

- No **8º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias de diferentes subáreas;
- As matérias e conteúdos serão selecionados pelo professor de acordo com o perfil da turma, bem como dos recursos materiais e de espaço disponíveis para a execução das respetivas Unidades Didáticas;
- A calendarização será feita de acordo com o espaço físico disponível, recursos materiais e em coordenação/ concordância com as restantes turmas que tiverem aula em simultâneo. A mesma poderá sofrer alterações em virtude destes mesmos constrangimentos.

Vila Flor, 27 de setembro de 2023

O docente, _____
(Francisco Sousa)