

**Planeamento das Atividades Letivas  
da Disciplina de Educação Física**

**8º Ano**

Aprendizagens Essenciais		Conteúdos	Gestão do tempo	Ações estratégicas (possibilidades de abordar os conteúdos tendo em conta as especificidades dos alunos)	Perfil dos Alunos	Instrumentos de avaliação
Domínios					Áreas de Competência/Descritores	
ÁREAS	SUB-ÁREA					
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)</b>	<p><b>ANDEBOL</b></p> <p><b>Nível Introdução:</b> Regras de jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p> <p>Ações técnico-táticas: (Jogo reduzido com bola n.º 0)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pega da bola;</li> <li>➤ Passe de ombro;</li> <li>➤ Passe picado;</li> <li>➤ Passe-Receção (em corrida);</li> <li>➤ Drible em progressão;</li> <li>➤ Remate em salto (após passe);</li> <li>➤ Desmarcação;</li> <li>➤ Equilíbrio ofensivo;</li> <li>➤ Atitude defensiva;</li> <li>➤ Interceção;</li> <li>➤ Marcação individual;</li> <li>➤ Como GR: Enquadramento; Contra-ataque.</li> </ul>	1º Período	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situação de jogo reduzido/formal;</li> <li>- Grupos homogéneos/ heterogéneos;</li> <li>- Tarefas de competição;</li> <li>- Exercícios critério</li> <li>- Níveis de tarefa diferenciado sempre que necessário.</li> </ul> <p>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:</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 um texto ou solução face a um desafio;</li> <li>- Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</li> <li>- Criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li> </ul>	<p><b>Criativo/ Expressivo</b> (A, C, D, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta;</li> <li>- Grelhas de registo;</li> <li>- Exercícios critério;</li> <li>- Jogo reduzido/ condicionado</li> <li>- Jogo formal</li> </ul>

	<b>GINÁSTICA</b>	<p><b>SOLO – Nível Introdução:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rolamento à frente engrupado;</li> <li>➤ Rolamento à frente de pernas afastadas;</li> <li>➤ Rolamento atrás de pernas afastadas;</li> <li>➤ Rolamento atrás engrupado;</li> <li>➤ Posições de flexibilidade (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão; mata-borrão; etc.).</li> <li>➤ Subida para pino;</li> <li>➤ Roda.</li> </ul> <p><b>APARELHOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salto de eixo no boque;</li> <li>➤ Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal;</li> <li>➤ Cambalhota à frente no plinto longitudinal.</li> </ul>	2º Período			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta</li> <li>- Grelhas de registo</li> <li>- Exercícios critério</li> <li>- Compor uma coreografia</li> </ul>
	<b>ATLETISMO</b>	<p><b>Nível Introdução:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Corrida de velocidade (40 m) com partida em pé;</li> <li>➤ Corrida de estafetas (4x50 m);</li> <li>➤ Salto em comprimento - técnica de voo na passada (6 a 10 passadas);</li> <li>➤ Lançamento do peso (2/ 3 Kg) de lado sem balanço.</li> </ul>	1º Período			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta</li> <li>- Grelhas de registo</li> <li>- Exercícios critério</li> <li>- Concursos</li> </ul>
	<b>PATINAGEM</b>	<p><b>Nível Introdução:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arranque à frente;</li> <li>➤ Arranque à esquerda e à direita;</li> <li>➤ Desliza à frente em "Quatro";</li> <li>➤ Desliza para trás;</li> <li>➤ Desliza de "cócoras";</li> <li>➤ Desliza à frente e atrás fazendo "oitos";</li> <li>➤ Curva à esquerda e à direita;</li> <li>➤ Trava em "T";</li> <li>➤ Meia volta em deslocamento para a frente.</li> </ul>	2º Período			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta</li> <li>- Grelhas de registo</li> <li>- Exercícios critério</li> <li>- Circuitos</li> </ul>
	<b>DANÇA</b>	<p><b>Nível Introdução:</b></p> <p>Dança tradicional e popular – <b>Regadinho:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ "passo de passeio";</li> <li>➤ "passo saltado cruzado";</li> <li>➤ "passo saltitado".</li> </ul>	3º Período			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta</li> <li>- Grelhas de registo</li> <li>- Coreografia a pares e em grupo</li> </ul>

	<b>ORIENTAÇÃO*</b>	<p><b>Nível Introdução:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mapa;</li> <li>➤ Cartão de controlo;</li> <li>➤ Simbologia básica;</li> <li>➤ Pontos cardeais;</li> <li>➤ Pontos de referência;</li> <li>➤ Bússola.</li> </ul>	3º Período	<p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</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> <li>- Interpretar e explicar as suas opções;</li> <li>- Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul>	<b>Autoavaliador/ Heteroavaliador</b> (transversal às áreas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta</li> <li>- Grelhas de registo</li> <li>- Realização de percursos</li> </ul>
	<b>NATAÇÃO*</b>	<p><b>Nível Introdução:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Coordena a inspiração/expiração;</li> <li>➤ Flutuação (ventral e dorsal);</li> <li>➤ Imersão (superficial, médio e profundo);</li> <li>➤ Desloca-se à superfície;</li> <li>➤ Salta para a piscina (pés, pé e joelho, frontal e lateral).</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta</li> <li>- Grelhas de registo</li> <li>- Exercícios critério</li> <li>- Concursos</li> </ul>
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Resistência;</li> <li>➤ Força;</li> <li>➤ Velocidade;</li> <li>➤ Flexibilidade;</li> <li>➤ Destreza geral.</li> </ul>	Ao longo do ano	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Execução e criação de circuitos de condição física em diferentes momentos da aula.</li> </ul>		<p>Bateria de testes e plataforma Fitescola.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Vai-vem";</li> <li>- Teste de flexões e extensões de braços;</li> <li>- Teste dos abdominais;</li> <li>- Impulsão horizontal;</li> <li>- Corrida de velocidade (20m);</li> <li>- "Senta e alcança";</li> <li>- Flexibilidade de ombros</li> </ul>	
<b>CONHECIMENTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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.</li> <li>✓ Tem noções sobre as origens das modalidades abordadas;</li> </ul>	Ao longo do ano	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;</li> <li>- Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética</li> </ul>	<b>Conhecedor/ sabedor/ Culto/ Informado</b> (A, B, G, I, J)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos de pesquisa bibliográfica;</li> <li>- Fichas de trabalho;</li> <li>- Teste teórico;</li> <li>- Relatórios</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sabe como utilizar corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas.</li> <li>- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</li> <li>- Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</li> </ul>		<p>desportiva, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</li> <li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- Utilizar de conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar tarefas de síntese;</li> <li>- Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- Elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul>	<p><b>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador</b> (A, B, C, D, F, H, I, J)</p>	
<p><b>ATTITUDES E VALORES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• É assíduo e pontual;</li> <li>• Participa com empenho nas atividades propostas;</li> <li>• Tem hábitos de higiene/ cuidados próprios;</li> <li>• Tem comportamentos adequados e é cuidadoso com o material;</li> <li>• Esforça-se para melhorar as competências;</li> <li>• Cooperar com os companheiros nas atividades propostas escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos colegas;</li> <li>• Aceita as decisões do árbitro, do capitão de equipa e do professor;</li> <li>• É leal com os companheiros e adversários;</li> <li>• Aceita a derrota;</li> <li>• Sabe vencer.</li> <li>• Comportamento (postura e linguagem adequadas, disciplinado, asseado...);</li> <li>• Cumprimento de deveres (assiduidade, participação, pontualidade, uso de materiais necessários...);</li> <li>• Relacionamento interpessoal (respeitador, cordial, tolerante, solidário, cooperante...);</li> </ul>	<p>Ao longo do ano</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisar situações com diferentes pontos de vista e confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.;</li> <li>- Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul>	<p><b>Crítico/ Analítico</b> (A, B, C, D, G)</p> <p><b>Respeitador da diferença</b> (A, B, E, F, H)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta</li> <li>- Grelhas de registo</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorização dos saberes escolares (atenção, interesse, curiosidade...);</li> <li>• Autoanálise e decisão (reflexividade, procura de ajuda, ajuste de comportamentos, autonomia...)</li> </ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li> <li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li> <li>- Apresentar iniciativas e propostas;</li> <li>- Ser autónomo na realização das tarefas;</li> <li>- Cooperar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</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>Questionador e Comunicador</b> (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p><b>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo</b> (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p><b>Cuidador de si e do outro</b> (B, E, F, G)</p>	
--	--	--	--	--

**Descritores do Perfil dos Alunos:**

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

**Notas:**

- No **8º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em **6 matérias** de diferentes subáreas.
  - A lecionação da **natação** está condicionada à autorização do uso da piscina por parte do Município de Vila Flor.
  - 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.
- \* É selecionada uma das matérias (Orientação/ Natação)

Vila Flor, 30 de setembro de 2022

O docente, \_\_\_\_\_  
(Rui Tiago Soares)

**Tabela Síntese das planificações da Disciplina de Educação Física – 8º Ano**

Periodização	Domínios / Temas de Aprendizagem	Instrumentos e critérios de avaliação					
		Instrumentos base		%	Instrumentos complementares		%
		Descrição dos Instrumentos	%		Descrição dos Instrumentos	%	
<b>1.º Período</b>	Domínio das Capacidades/ Área das Atividades Físicas/ Subárea dos Jogos Desportivos Coletivos - Andebol	Avaliação Formativa contínua em exercício critério e/ou jogo. Observação direta com grelha de registo.	15%	<b>30%</b>	Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Exercício critério e/ ou jogo. Observação direta com grelha de registo.	5%	<b>10%</b>
	Área das Atividades Físicas / Subárea do Atletismo	Avaliação formativa contínua em exercício critério. Observação direta com grelha de registo	15%		Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Concurso. Observação direta com grelha de registo.	5%	
	Aptidão Física	Plataforma e Testes Fitescola Para cada teste realizado o aluno deverá se encontrar na Zona Saudável de Aptidão Física. Observação direta com grelha de registo.	20%	<b>20%</b>			
	Conhecimentos	- Questões orais - Trabalho escrito - Fichas de trabalho - Relatórios - Teste escrito (É selecionado o instrumento ou conjunto de instrumentos mais adequado tendo em conta o perfil da turma).	10%	<b>10%</b>			
	Atitudes	Observação direta com grelha de registo por ocorrência.	30%	<b>30%</b>			
<b>2.º Período</b>	Domínio das Capacidades/ Área das Atividades Físicas/ Subárea da Ginástica	Avaliação Formativa contínua em exercício critério. Observação direta com grelha de registo.	15%	<b>30%</b>	Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Elaboração de uma coreografia. Observação direta com grelha de registo.	5%	<b>10%</b>
	Domínio das Capacidades/ Área das Atividades Físicas/ Subárea da Patinagem	Avaliação formativa contínua em exercício critério. Observação direta com grelha de registo	15%		Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Execução de um percurso. Observação direta com grelha de registo.	5%	
	Aptidão Física	Plataforma e Testes Fitescola Para cada teste realizado o aluno deverá se encontrar na Zona Saudável de Aptidão Física. Observação direta com grelha de registo.	20%	<b>20%</b>			
	Conhecimentos	- Questões orais	10%	<b>10%</b>			

		- Trabalho escrito - Fichas de trabalho - Relatórios - Teste escrito (É selecionado o instrumento ou conjunto de instrumentos mais adequado tendo em conta o perfil da turma).					
	Atitudes	Observação direta com grelha de registo por ocorrência.	30%	<b>30%</b>			
<b>3.º Período</b>	Domínio das Capacidades/ Área das Atividades Físicas/ Subárea das Atividades Rítmicas e Expressivas - Dança	Avaliação formativa contínua em exercício critério. Observação direta com grelha de registo	15%	<b>30%</b>	Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Realização de uma coreografia. Observação direta com grelha de registo.	5%	<b>10%</b>
	Domínio das Capacidades/ Área das Atividades Físicas/ Subárea de Outras – Atividades de Combate ou Natação	Avaliação formativa contínua em exercício critério. Observação direta com grelha de registo	15%		Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Realização de um “combate” ou prova cronometrada. Observação direta com grelha de registo.	5%	
	Aptidão Física	Plataforma e Testes Fitescola Para cada teste realizado o aluno deverá se encontrar na Zona Saudável de Aptidão Física. Observação direta com grelha de registo.	20%	<b>20%</b>			
	Conhecimentos	- Questões orais - Trabalho escrito - Fichas de trabalho - Relatórios - Teste escrito (É selecionado o instrumento ou conjunto de instrumentos mais adequado tendo em conta o perfil da turma).	10%	<b>10%</b>			
	Atitudes	Observação direta com grelha de registo por ocorrência.	30%	<b>30%</b>			



**Tabela Síntese das planificações da Disciplina de Educação Física**

**ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO**

		Instrumentos e critérios de avaliação					
Domínios / Áreas Temáticas		Instrumentos base		%	Instrumentos complementares		%
		Descrição dos Instrumentos	%		Descrição dos Instrumentos	%	
1º, 2º e 3º Períodos	<b>CONHECIMENTOS</b>	- Questões orais - Trabalho escrito (trabalho + apresentação) - Fichas de trabalho - Relatórios de aula - Teste escrito (É selecionado o instrumento ou conjunto de instrumentos mais adequado).		<b>70%</b>	- Aluno como árbitro/ juiz		
	<b>ATITUDES</b>	- Observação direta com grelha de registo por ocorrência.		<b>30%</b>			
<b>Material básico para a aula</b>							
Sapatilhas; papel e caneta, ou em alternativa tablet, computador ou telemóvel.							

Os alunos portadores de Atestado Médico terão de estar presentes nas aulas, devendo assistir, bem como colaborar com o professor e colegas nas tarefas solicitadas, nomeadamente como árbitro/ juiz nas diferentes modalidades, transporte de material ou auxiliar o professor em outras tarefas necessárias para um melhor funcionamento da aula.