



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2020/2021

Planificação Geral 1º período – Educação Física – 8º ano Turma A – Aulas previstas: 42 (tempos de 50 minutos)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio (organizador)	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 24 Aulas dadas:	ATLETISMO - NÍVEL ELEMENTAR Melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como a preparação, arrumação e preservação do material.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<ul style="list-style-type: none">• Velocidade (40m)• Corrida de Barreiras• Salto em comprimento• Triplo Salto• Salto em altura	<ul style="list-style-type: none">• Barreiras• Sinalizadores• Postes• Colchão• Vídeo	Observação direta e indireta. Exercício-critério
	BADMINTON - NÍVEL ELEMENTAR Conhece o jogo, a sua regulamentação básica e pontuação de jogo de singulares e a utilização diferenciada dos diferentes tipos de batimento.		<ul style="list-style-type: none">• Clear• Lob• Amorti• Drive• Remate• Serviço	<ul style="list-style-type: none">• Raquetes• Volantes• Postes• Rede /Fita	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aulas previstas: 15 Aulas dadas:	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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<ul style="list-style-type: none">• Força• Resistência• Velocidade• Flexibilidade• Destreza Geral	<ul style="list-style-type: none">• Plataforma Fitescola• Vídeos• Áudio• Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS Aulas previstas: 3 Aulas dadas:	Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	<ul style="list-style-type: none">• Técnicas/táticas e regras das atividades físicas• Processos de elevação e manutenção da aptidão física.	<ul style="list-style-type: none">• Computador• Vídeos• Imagens• Livro didático• Quadro interativo	Avaliação escrita e oral Trabalhos



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

OSOS

O Docente de Educação Física