



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2021/2022

Planificação Geral 1º período – Educação Física – 8º ano Turma A – Aulas previstas: 37 (tempos de 50 minutos)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 16 Aulas dadas:</p>	<p>BASQUETEBOL NÍVEL INTRODUÇÃO Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, 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. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e 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, adequando as suas ações a esse conhecimento. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo 3x3 e em exercícios critério as ações: receção, passe (de peito e picado), paragens e rotações sobre um apoio, lançamento na passada e parado e drible de progressão e mudança de direção e de mão pela frente.</p>	<p>Apito Bolas de basquetebol e cones</p>	<p>Observação direta e indireta. Exercício-critério</p>
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 14 Aulas dadas:</p>	<p>ATLETISMO NÍVEL INTRODUÇÃO Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>		<p>Corrida de velocidade com partida de pé, sem desaceleração nítida. Corrida de estafetas (4x50m); Corrida de obstáculos, combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.</p>		



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aulas previstas: 6 Aulas dadas:</p>	<p>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.</p>		<p>Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.</p>	<p>Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens</p>	<p>Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®</p>
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS Aulas previstas: 1 Aulas dadas:</p>	<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>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	<p>Técnicas/táticas e regras das atividades físicas. Processos de elevação e manutenção da aptidão física. Higiene e regras de segurança.</p>	<p>Computador Vídeos Imagens Livro didático Quadro interativo</p>	<p>Avaliação escrita e oral Trabalhos Apresentações</p>



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2021/2022

Planificação Geral 2º período – Educação Física – 8º ano Turma A – Aulas previstas: 37 (tempos de 50 minutos)					
Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Aulas previstas: 12</p> <p>Aulas dadas:</p>	<p>GINÁSTICA DE SOLO NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Cambalhota à frente; cambalhota à retaguarda; passagem por pino; subida para pino; posições de flexibilidade variadas</p>	<p>Colchões; Colchão de queda; reuther; Espaldares; Imagens</p>	<p>Observação direta e indireta. Exercício-critério</p>
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Aulas previstas: 20</p> <p>Aulas dadas:</p>	<p>BADMÍNTON NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p>Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.</p>		<p>Objetivo do jogo, regras básicas e a pontuação do jogo de singulares. Tipos de batimento: clear, lob, serviço curto e serviço comprido.</p>	<p>Raquetas Volantes Campo</p>	<p>Observação direta e indireta. Exercício-critério</p>
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Aulas previstas: 6</p> <p>Aulas dadas:</p>	<p>APTIDÃO FÍSICA</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>Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.</p>	<p>Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens</p>	<p>Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®</p>
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Aulas previstas: 1</p> <p>Aulas dadas:</p>	<p>Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	<p>Técnicas/táticas e regras das atividades físicas; Espírito Olímpico; Movimento Olímpico (MO); Jogos Olímpicos; Olimpismo; Dia Olímpico e Valores Olímpicos.</p>	<p>Computador Vídeos Imagens Livro didático Quadro interativo</p>	<p>Avaliação escrita e oral Trabalhos Apresentações</p>



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2021/2022

Planificação Geral 3º período – Educação Física – 8º ano Turma A – Aulas previstas: 26 (tempos de 50 minutos)					
Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 12 Aulas dadas:</p>	<p>NATAÇÃO NÍVEL INTRODUÇÃO Deslocar-se com segurança no Meio Aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>		<p>Coordenação da inspiração e a expiração; respiração dos estilos crol/costas; coordenação da expiração com a imersão; deslocar-se em posição dorsal e ventral; entrada de cabeça a partir da posição de pé</p>	<p>Placas Pull Buoy Esparguetes Vídeos</p>	<p>Observação direta e indireta. Exercício-critério</p>
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 7 Aulas dadas:</p>	<p>ARE-DANÇAS SOCIAIS NÍVEL INTRODUÇÃO Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho. Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Dança a rumba quadrada, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando os seguintes passos/figuras: passo básico em “posição fechada”; passos progressivos em “posição fechada”; volta e contravolta em “posição aberta”</p>	<p>Coluna de som Músicas</p>	<p>Observação direta e indireta. Exercício-critério</p>



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

	danças latino-americanas/não progressivas - Rumba Quadrada.				
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aulas previstas: 6 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.		Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS Aulas previstas: 1 Aulas dadas:	Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Técnicas/táticas e regras das atividades físicas; A Ética e a Educação Física.	Computador Vídeos Imagens Livro didático Quadro interativo	Avaliação escrita e oral Trabalhos Apresentações

O docente de Educação Física,

André Lourenço