

**Planificação Geral**  
2023/2024

Disciplina: **Educação Física**  
Ano: **8.º**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas		N.º de aulas previstas	
<b>Aprendizagens Essenciais</b>			
<b>DOMÍNIO 1 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>			
<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade de <b>nível INTRODUÇÃO em 6 matérias</b>, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p>			
<b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - 1 matéria</b> <b>- Andebol, Basquetebol*, Futsal, Voleibol*</b> 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.			
<b>SUBÁREA GINÁSTICA - 1 matéria</b> <b>- Ginástica de Solo e Acrobática</b> Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA as destrezas elementares dos aparelhos (Minitrampolim, Plinto e Trave Olímpica), 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.			
<b>SUBÁREA ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS - 4 matérias</b>			
<b>- Atividades rítmicas expressivas (Dança)</b> Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.			
<b>-Atletismo</b> Realizar e analisar do ATLETISMO, corridas de resistência e corridas de velocidade (40 mts), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.			
<b>- Jogos de raquetes - Badminton</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.			
<b>- Percursos na natureza (Orientação)</b> Realizar percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.			
<b>- Natação</b> Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.			
<b>DOMÍNIO 2 - ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>			
<b>- FITescola</b> - teste do vaivém, flexões de braços, abdominais, senta e alcança, velocidade (40mts), impulsão horizontal Desenvolver capacidades motoras (Resistência Aeróbia, Força e Flexibilidade) evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia,			

enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, de acordo com a sua idade e género.

### **DOMÍNIO 3 - ÁREA DOS CONHECIMENTOS**

- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.
- Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.

1. Entre as matérias lecionadas de cada sub-área, o aluno é avaliado nas suas melhores matérias, no número de matérias indicado.
2. \*Matérias cuja leção deve ser privilegiada dentro da subárea.
3. Conforme as particularidades da turma em causa, serão realizadas adaptações ao nível das metodologias de ensino e da seleção dos instrumentos de avaliação.

<b>PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</b>		
<b>Domínios de aprendizagem</b>	<b>Ponderação</b>	<b>Critérios de avaliação</b>
DOMÍNIO 1 Atividades Físicas	70%	<b>Compreensão</b> <b>Apropriação</b> <b>Rigor</b>
DOMÍNIO 2 Aptidão Física	20%	<b>Clareza</b> <b>Raciocínio</b> <b>Reflexão</b>
DOMÍNIO 3 Conhecimentos	10%	<b>Criatividade</b> <b>Responsabilidade</b> <b>Participação</b> <b>Cooperação</b>