



Agrupamento de Escolas  
**FIGUEIRA NORTE**  
161354



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO

## NOTA PRÉVIA

A concretização da planificação que se apresenta estará condicionada às limitações decorrentes da pandemia e obedecerão às regras de funcionamento da Educação Física aprovadas em Conselho Pedagógico. A recuperação das aprendizagens será efetuada ao longo do ano letivo. Os pressupostos que levaram à não aquisição de muitas aprendizagens ainda se mantêm no momento atual. Por exemplo, o evitar os contactos físicos condiciona a aprendizagem de muitos conteúdos relacionados com os jogos coletivos e com as ajudas na ginástica. Deste modo, pretende-se apresentar uma planificação suficientemente abrangente que por um lado respeite a aquisição das aprendizagens essenciais tendo em conta as dificuldades dos alunos e as condições impostas pela pandemia. A regressão da pandemia, esperamos nós, poderá contribuir para a recuperação mais rápida dessas aprendizagens ao longo do ano letivo.



8ºANO

COMPETÊNCIAS COMUNS A TODAS AS ÁREAS

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
  - a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
  - b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
  - c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entejuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
  - d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
  - e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
  - f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
  - g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física.
3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.
5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
1º PERÍODO	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Andebol – (E)</b> 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 dirijam e aceitando opções e falhas dos seus colegas.</li><li>• Conhece o objetivo do jogo a função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do 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.</li><li>• <b>Ginástica de Aparelhos –</b> Coopera com os companheiros nas</li></ul>	14
			14



	<p>ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos e chegando ao solo em condições de equilíbrio os seguintes saltos: Salto de eixo (boque), salto entre-mãos e cambalhota á frente (<b>Plinto</b>); Engrupado, extensão e meia pirueta (<b>Minitrampolim</b>); Marcha á frente e trás, marcha na ponta dos pés, meia volta e salto a pés juntos com flexão das pernas (<b>Trave</b>).</li></ul>	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>	7
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"><li>Relacionar aptidão física e saúde.</li></ul>	4

	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
2º PERÍODO	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Orientação</b> – Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</li><li><b>Atletismo (I)</b> - Realizar saltos, corridas, lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</li><li><b>Basquetebol (I)</b> - 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 dirijam e aceitando opções e falhas dos seus colegas.</li><li>Conhece o objetivo do jogo a função e 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) faltas pessoais e g) 3 segundos</li></ul>	6  10  11
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"><li>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.</li></ul>	3
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"><li>Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. .</li></ul>	3



	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
3º PERÍODO	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Badminton (I)</b> - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.</li><li>● <b>Atividades rítmicas expressivas – Dança</b> –Em situação de exploração individual de movimento ou exploração de movimento em grupo de acordo com a marcação dos compassos, combina o andar, correr, as voltas e as quedas em pequenos saltos, acentua determinadas características musicais com passos padronizados, movimentos locomotores e não locomotores diferenciando a ação dos segmentos corporais com fluidez de movimentos.</li></ul>	12  6
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"><li>● 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.</li></ul>	3
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"><li>● Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</li></ul>	3