



8.º ANO

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 ajuda 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	NÚMERO DE AULAS
1.º PERÍODO	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Andebol – (E) <ul style="list-style-type: none">• 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.• 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.	16



	Ginástica de Aparelhos <ul style="list-style-type: none">• Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros.• 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 (Plinto); Engrupado, extensão e meia pirueta (Minitrampolim); Marcha á frente e trás, marcha na ponta dos pés, meia volta e salto a pés juntos com flexão das pernas (Trave).	16
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none">• 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.	4
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none">• Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.	3

	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
2º PERÍODO	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Atletismo (I) <ul style="list-style-type: none">• Realizar salto em altura e corridas de velocidade, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Basquetebol (I) <ul style="list-style-type: none">• 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.• 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	15 12
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none">• 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.	4
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none">• Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	2



	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
3º PERÍODO	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Orientação <ul style="list-style-type: none">Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado segundo um mapa simples, preenchendo correctamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga. Natação (II) <ul style="list-style-type: none">Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	8 15
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none">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.	4
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none">Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva	3