

## 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 entreaajuda 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.

| 1.º PERÍODO |                             | DOMÍNIOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | NÚMERO DE AULAS |
|-------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|             | ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS | <b>Andebol – (E)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>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></ul> | 15              |

| 2º PERÍODO | DOMÍNIOS                    | CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | NÚMERO DE AULAS              |
|------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|            | ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS | <p><b>Orientação (I)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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> </ul> <p><b>Atletismo (I)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul> <p><b>Basquetebol (I)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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> | <p>5</p> <p>11</p> <p>11</p> |
|            | 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                            |

|            |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |
|------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 3º PERÍODO | DOMÍNIOS                    | CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | NÚMERO DE AULAS |
|            | ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS | <b>Badminton (E)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> </ul>                                                                                                                                                                                       | 10              |
|            |                             | <b>Atividades rítmicas expressivas – Dança (I)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>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> | 8               |
|            | 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>                                                                                                                                                                                                                                                            | 6               |
|            | 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               |