

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 entreajuda 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 P E R Í O D O	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	 Andebol – (E) 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-tácticas 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. 	17
			15



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO



	 Ginástica de Aparelhos Coopera 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 entremãos 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). 	
ÁREA DA 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. 	4
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	 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
2 º P E R Í O D O	ÁREA DAS ATIVIDADES	Atletismo (I)	12
	FÍSICAS	 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)	14
		 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	
		pessoais e g/ 3 seguildos	
	ÁREA DA APTIDÃO	Desenvolver capacidades motoras evidenciando	4
	FÍSICA	aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na	
		Zona Saudável de Aptidão Física do programa	
		FITescola®, para a sua idade e sexo.	
	1		
	ÁREA DOS	Identificar os fatores associados a um estilo de vida	3
	CONHECIMENTOS	saudável, nomeadamente o desenvolvimento das	
		capacidades motoras.	



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO



	,		
	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
	ÁREA DAS ATIVIDADES	Orientação	4
3 P E R Í O D	FÍSICAS	 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. 	
		Natação (II) ■ Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	16
	ÁREA DA 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. 	4
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	 Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva 	3