

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /8º ano de escolaridade

Página 1 de 6

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: Programas nacionais de Educação Física; legislação em vigor para as formações transdisciplinares - Língua Portuguesa, Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC).

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
Jogos desportivos coletivos	Futebol (Parte do nível avançado) – Passe; Recepção e controlo da bola; Condução da bola; Drible e finta; Remate diferenciado; Desmarcação; Marcação; Concentração e Espaço; Interceção; Desarme; Jogo 4x4 ou 5x5.	Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.	(2 aulas de 75min/semana)	Tipos: -Diagnóstica/protocolo -Inicial -Formativa -Sumativa Final Formas: -Observação direta -Registos em fichas -Testes e/ou trabalhos escritos e/ou questionamento oral
	Voleibol (Conclusão do nível elementar) – Passe alto de frente e de costas; Manchete; Serviço por baixo; Jogo 4x4.	Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.	Consoante os dias da semana que as turmas têm aulas: 1º período 25 ou 26 aulas	
	Basquetebol (nível elementar) – Fintas de arranque em drible; Recepção/enquadramento; Lançamento em salto; Drible de Progressão com mudanças de direção pela frente; Drible de Proteção; Passe com uma mão; Passe e corte; Resalto; Posição ofensiva básica; Enquadramento defensivo; Lançamento com interposição de um membro inferior; Arranque em drible (direto ou cruzado); Situação de Jogo 3x3.	Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.	2º período 24, 25 ou 26 aulas	
	Andebol (Parte do nível elementar) – Remate em apoio; Remate em	Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnico-táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.	3º período 13, 14, 15 ou 16 aulas)	

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física / 8º ano de escolaridade

Página 2 de 6

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
	suspensão; Fintas; Mudanças de direção; Deslocamentos ofensivos; Acompanhamento do jogador com e sem bola; Interceção; Jogo 5x5 num campo reduzido.			
Ginástica	<p>Ginástica de solo (nível elementar) – Em sequência: Roda; Rolamento à frente saltado; Rolamento à frente com membros inferiores estendidos (afastados ou unidos); Rolamento à retaguarda com membros inferiores unidos e estendidos; Apoio facial invertido com saída em rolamento à frente; Posição de equilíbrio – Avião; Posição de flexibilidade – Espargata, Ponte, Rã, etc.; Elementos de ligação – saltos, voltas e afundos. Em exercício-critério: Rodada; Rolamento à retaguarda coma passagem por apoio facial invertido.</p> <p>Ginástica de aparelhos (nível elementar) – Plinto: Salto de eixo – transversal/longitudinal; Salto entre-mãos transversal. Mini-trampolim: Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Pirueta vertical; Carpa com membros inferiores afastados; 3/4 de mortal à frente engrupado; 1/4 de mortal à retaguarda. Trave baixa – em encade-</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar as destrezas gímnicas. Avaliar as sequências e os encadeamentos e exercícios.</p> <p>Fixar e aperfeiçoar as destrezas gímnicas. Avaliar as sequências e os encadeamentos e exercícios.</p>		

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física / 8º ano de escolaridade

Página 3 de 6

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
	<p>amento: Entrada a um pé; Marcha na ponta dos pés – frente e atrás; Meia -Volta com balanço de um membro inferior; Salto a pés juntos, com flexão de membros inferiores; Avião; Saída em extensão com meia pirueta.</p> <p>Ginástica Acrobática (conclusão do nível introdutório) – Em situação de exercícios de pares: Monte sobre as coxas do base, na posição de joelhos. Em situação de exercício de trios: apoio facial, invertido sobre as coxas dos bases. Coreografia de pares (utilizar diversas direções e sentidos): Afundos; Piruetas; Rolamentos; Passo-troca-passo; Saltos (ex. tesoura); Posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas; Elementos técnicos de ginástica acrobática abordada no 7º ano; Elementos técnicos de ginástica de solo.</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos, acrobáticos e coreográficos.</p> <p>Avaliar os exercícios na situação de par e de trios.</p>		
Atletismo	<p>Atletismo (nível elementar e parte do nível avançado) – Corridas: Velocidade: 40m a 60m, com partida de blocos; Estafetas de 4x40m; Barreiras – técnica de passagem; Triplo salto: com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada; Salto em</p>	<p>Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos nas corridas, nos saltos e nos lançamentos.</p>		

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física / 8º ano de escolaridade

Página 4 de 6

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
Raquetas	altura: com técnica de Fosbury-Flop, com 5 a 8 passadas de balanço; Lançamento do dardo: parado; Badminton (nível elementar) – em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando os seguintes batimentos: Clear; Lob; Remate; Drive (à direita e à esquerda); Serviço curto e comprido. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência de serviço alto do companheiro.	Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e táticos Avaliar as ações de ataque e de defesa.		
Atividades Rítmicas Expressivas	Dança (conclusão do nível elementar) – Exercícios individuais, a pares ou em pequenos grupos (sem e com fundo musical). Exploração do movimento em pares e trios (proposta de trabalho). Exploração do movimento em grupo (propostas de trabalho).	Fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos e coreográficos. Avaliar os exercícios na situação de esquema conjunto e individual.		
Matérias alternativas	Corfebol; Râguebi; AEN e jogos pré-desportivos.	Os mesmos dos princípios gerais dos Jogos desportivos coletivos e das Atividades de Exploração da Natureza		
Aptidão Física	Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade;	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e médias durações; da força resistente; da força rápida; da velocidade de		

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física / 8º ano de escolaridade

Página 5 de 6

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
	Destreza Geral.	<p>execução simples e complexa, de execução, de deslocamento e da resistência; da flexibilidade, das destrezas geral e específica.</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p> <p>Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.</p> <p>Diferenciar as capacidades motoras.</p> <p>Diferenciar a resistência aeróbia da resistência anaeróbia.</p> <p>Realizar a corrida de resistência de longa duração (C.R.L.D).</p> <p>Avaliar as capacidades motoras.</p>		
Conhecimentos	<p>Aptidão Física e Saúde.</p> <p>Fatores de Saúde e Risco associados à prática das atividades físicas.</p> <p>Estilos de vida saudável.</p> <p>Princípios fundamentais do treino.</p> <p>Intensidade e duração do esforço.</p> <p>Esforço e recuperação.</p> <p>Regulamentos das modalidades.</p> <p>Técnicas e táticas das modalidades.</p>	<p>Relacionar Aptidão Física e Saúde.</p> <p>Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente: Desenvolvimento das capacidades motoras; Alimentação; Higiene; Afetividade; Sexualidade.</p> <p>Compreender a relação entre a intensidade e a duração do esforço.</p> <p>Identificar sinais de fadiga ou inadaptação ao exercício.</p> <p>Conhecer os Regulamentos das modalidades desportivas.</p> <p>Técnicas e Táticas das modalidades desportivas.</p>		
TIC	Word, Excel e Power Point.	Utilizar as ferramentas das TIC (referidas nos conteúdos) para uma melhor abordagem e apropriação dos restantes conteúdos específicos de Educação Física.		

3º Ciclo do Ensino Básico

Educação Física /8º ano de escolaridade

Página 6 de 6

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
Língua Portuguesa	Clareza/fluência do discurso; Estrutura/organização do discurso; Correção e adequação do vocabulário	Utilizar a Língua Portuguesa, tanto na sua forma genérica como na terminologia específica de Educação Física (ao nível da expressão oral e escrita).		