

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 8º ANO

ANO LETIVO 2019/2020

Turma 8ºA		Aulas Previstas: ____	Turma 8ºB		Aulas Previstas: ____	Turma 8ºC		Aulas Previstas: ____
Temas domínio de conhecimento		Aprendizagens Essenciais		Ações estratégicas orientadas para o perfil do aluno		Perfil dos alunos	Conteúdos	Materiais e instrumentos de trabalho/avaliação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	1.º PERÍODO	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias , de diferentes subáreas:		<p>- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p> <p>- Proporcionar atividades formativas, utilizando estratégias de situações de jogo, vagas, grupos, circuitos, estafetas, percursos, concursos e outras tarefas individuais e/ou de pares e/ou em grupos, homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>- resolver problemas em situações de jogo; elaborar sequências de habilidades e coreografias; explorar materiais, espaços, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</p> <p>- analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</p> <p>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades.</p>		C, E, F, J	<p>Consultar Anexo III: Currículo do ensino básico e do ensino secundário: Aprendizagens Essenciais – Educação Física (<i>Objetivos programáticos do 8.º ano</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Material desportivo específico de cada área das atividades físicas. • Observação direta e sistemática - grelhas de registo/ fichas de verificação. • Apito, cronómetro.
	J.D.C. Basquetebol	- 1 matéria J.D.C.*						
	Outras/Raq. Badminton	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos , realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras.						
	Atletismo Corridas	- 1 matéria Ginástica*						
	A.R.E. Danças	Compor, realizar e analisar da Ginástica as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.						
	2.º PERÍODO	- 4 matérias de: Atletismo/Atividades Rítmicas Expressivas/Outras*						
J.D.C. Futebol	Realizar e analisar do Atletismo , saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento. Apreciar, compor e realizar, nas A.R.E. , sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade.							
Ginástica Solo/Apar.	Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas elementares, nos jogos de Raquetas , garantindo a iniciativa e a ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras. Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando as técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.							
Atletismo Lançamentos								
3.º PERÍODO								
J.D.C. Voleibol								
Atletismo Saltos								
Outras Orientação								

		*Consultar Anexo III - Currículo do ensino básico e do ensino secundário: Aprendizagens Essenciais – Educação Física.	- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança pessoal e dos companheiros, tanto no decorrer da aula, como na preparação e organização de materiais; - cooperar na preparação e organização dos materiais. - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - ser autónomo na realização das tarefas.		
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola (de acordo com a sua idade e género). 	<ul style="list-style-type: none"> cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; ser autónomo na realização das tarefas. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p>	B, F, G	<ul style="list-style-type: none"> Grelhas de registo e observação; Protocolo FITescola/grelhas respetivas; Aparelhagem/CD; Material desportivo específico.
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Conhecer e aplicar cuidados de higiene; Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física; Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. 	B, F, G, I	<ul style="list-style-type: none"> Grelhas de registo e observação; Fichas de trabalho/avaliação; Questionamento/Trabalho de investigação/outros*; Grelha de autoavaliação do aluno.

*Nota: no início de cada período o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS: **A** – Linguagem e textos; **B** – Informação e comunicação; **C** – Raciocínio e resolução de problemas; **D** – Pensamento crítico e pensamento criativo; **E** – Relacionamento interpessoal; **F** – Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G** – Bem-estar, saúde e ambiente; **H** – Sensibilidade estética e artística; **I** – Saber científico, técnico e tecnológico; **J** – Consciência e domínio do corpo