

## ***Plano Geral de Trabalho da Disciplina de Educação Física***

**8º ANO**

***Ano letivo 2023/2024***

### ***Aulas previstas:***

1º Período: **38 aulas**

2º Período: **35 aulas**

3º Período: **30 aulas**

### **1º Período**

Apresentação e atividades iniciais .....	2 aulas
Avaliação sumativa (finalidade classificatória).....	8 aulas
Ensino-aprendizagem-avaliação (avaliação formativa) .....	28 aulas
<b>TOTAL .....</b>	<b>38 aulas</b>

Domínio /Tema	Subdomínio/conteúdos	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil do aluno	Nº de aulas (50 min)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<b>GINÁSTICA</b>	- Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (solo e aparelhos), as destrezas elementares dos saltos, do solo e dos outros aparelhos em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Conhecedor-sabedor-culto-informado: A, B, G, I, J  Criativo-Expressivo: A, C, D, J, H	30
	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol), 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, não só como jogador, mas também como árbitro.	Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo: B, C, D, E, F, G, I, J  Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador A, B, C, D, F, H, I, J	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<b>FITescola</b>	- 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.	Crítico/Analítico A, B, C, D, G	6
ÁREA DOS CONHECIMENTOS		- 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.  - Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades.	Cuidador de si e do outro: B, E, F, G	No decorrer das aulas

## 2º Período

Avaliação sumativa (finalidade classificatória)..... 8 aulas  
 Ensino-aprendizagem-avaliação (avaliação formativa) ..... 27 aulas  
**TOTAL ..... 35 aulas**

Domínio /Tema	Subdomínio/conteúdos	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil do aluno	Nº de aulas (50 min)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol), 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, não só como jogador, mas também como árbitro.	Conhecedor-sabedor-culto-informado: A, B, G, I, J  Criativo-Expressivo: A, C, D, J, H	29
	<b>ATLETISMO</b>	- Realizar e analisar do ATLETISMO (corridas, saltos e lançamentos), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo: B, C, D, E, F, G, I, J	
	<b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b>	- Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador A, B, C, D, F, H, I, J	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<b>FITescola</b>	- 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.	Crítico/Analítico A, B, C, D, G	6
ÁREA DOS CONHECIMENTOS		- 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.  - Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades.	Cuidador de si e do outro: B, E, F, G	No decorrer das aulas

### 3º Período

Avaliação sumativa (finalidade classificatória).....	8 aulas
Ensino-aprendizagem-avaliação (avaliação formativa) .....	22 aulas
<b>TOTAL</b> .....	<b>30 aulas</b>

Domínio /Tema	Subdomínio/conteúdos	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil do aluno	Nº de aulas (50 min)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p><b>OUTRAS* (Desportos de combate, Raquetes e Atividades de Exploração da Natureza)</b></p> <p>** Escolher duas das modalidades</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</li> <li>- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton e/ou Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>- Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</li> </ul>	<p>Conhecedor-sabedor-culto-informado: A, B, G, I, J</p> <p>Criativo-Expressivo: A, C, D, J, H</p> <p>Participativo-colaborador-cooperante-Responsável-Autónomo: B, C, D, E, F, G, I, J</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador A, B, C, D, F, H, I, J</p>	24
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<b>FITescola</b>	<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>- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</li> <li>- Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</li> <li>- Conhecer e aplicar os regulamentos das várias modalidades.</li> </ul>	<p>Crítico/Analítico A, B, C, D, G</p> <p>Cuidador de si e do outro: B, E, F, G</p>	No decorrer das aulas

**Observação:** A gestão dos tempos e conteúdos podem sofrer alterações e/ou ajustes de acordo com a especificidade do grupo turma, bem como as atividades que venham a ser propostas no âmbito do Plano de Turma e situações imprevistas tais como o mapa de rotações e as condições climáticas.