

## ESCOLA EB 2,3 MARIA VELEDA – ANO LETIVO 2024/2025

# PLANIFICAÇÕES – EDUCAÇÃO FÍSICA

### Finalidades do ensino da Educação Física

Assumindo como bloco estratégico da proposta curricular de Educação Física (EF) as aprendizagens desenvolvidas no 2.º e no 3.º ciclo, o 8.º Ano visa o aperfeiçoamento das matérias abordadas e a oportunidade de contactar com um conjunto de outras competências previstas para o 3.º ciclo.

Respeitando os diferentes níveis que, quando conjugados de forma integrada, definem as possibilidades de sucesso dos alunos, as matérias são abordadas na sua forma característica e em toda a sua extensão, devidamente enquadradas por objetivos gerais e por subáreas (Jogos desportivos coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades rítmicas expressivas, Patinagem, etc.)

As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através do seguinte:

1. Participação ativa em todas as situações e procura do êxito pessoal e do grupo:
  - a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
  - b) Aceitando 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) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
  - d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
  - e) Apresentando 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) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
  - g) Analisando e interpretando a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc...
2. Interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
3. Identificando e interpretando 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. Elevando o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; 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.

## 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 e Tecnológico

J - Consciência e Domínio do Corpo



EDUCAÇÃO FÍSICA – 8.º ANO					
SUB-ÁREAS DAS ATIVIDADES FÍSICA	CATEGORIAS	CONTEÚDOS/TÓPICOS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Ações estratégicas orientadas para o Perfil dos Alunos	Perfil dos Alunos	AULAS PREVISTAS

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8º ano de escolaridade de **NÍVEL INTRODUÇÃO** em **CINCO** matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades:

O aluno deve ser capaz, no **DOMÍNIO DA ATIVIDADE FÍSICA**, de:

<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	<b>A</b>	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, 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.	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> → Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; → Análise de situações, identificando os seus elementos ou dados; → Tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; → Estabelecer relações intra e interdisciplinares; → Utilização de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	<b>A B C D E G H I J</b>	Ao longo do ano letivo, estão previstas:  <b>1.º SEMESTRE</b> Mínimo 54
<b>GINÁSTICA</b>	<b>B</b>	Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo e Aparelhos), 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, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	<b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b> → Elaborar sequências de habilidades; → Elaborar coreografias; → Resolver problemas em situações de jogo; → Explorar materiais; → Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc; → Criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; → Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; → Criar soluções estéticas criativas e pessoais.	<b>A C D G H I J</b>	<b>2.º SEMESTRE</b> Mínimo 51

<b>ATLETISMO</b>	<b>C</b>	Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Tarefas de síntese;</li> <li>→ Tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>→ Elaboração de planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>→ Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>→ Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>→ Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul>	<p><b>A</b> <b>B</b> <b>C</b> <b>D</b> <b>G</b></p>
<b>RAQUETAS</b>	<b>F</b>	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e 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.	<p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>→ Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</li> <li>→ Aplicar as regras de participação, combinadas na turma.</li> </ul>	<p><b>A</b> <b>B</b> <b>C</b> <b>D</b> <b>E</b> <b>F</b> <b>G</b> <b>H</b> <b>I</b> <b>J</b></p>
<b>TAG-RUGBY</b>				

<b>ORIENTAÇÃO</b>	<b>G</b>	Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	<b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b> → Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; → Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; → Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; → Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; → Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; → Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; → Apresentar iniciativas e propostas; → Ser autónomo na realização das tarefas; → Cooperar na preparação e organização dos materiais.		
<b>LUTA</b>		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.			

O aluno deve ser capaz, no **DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA**, de:

<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	Demonstrar capacidades em testes de Resistência Aeróbia e em testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade e género – Protocolo FITEscola. <b>Avaliação da Condição Física</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aptidão Aeróbia – Vaivém</li> <li>• Composição Corporal           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Índice de Massa Corporal</li> <li>• Perímetro da cintura</li> </ul> </li> <li>• Aptidão Muscular:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdominais</li> <li>• Flexões de braços</li> <li>• Impulsão Horizontal</li> <li>• Impulsão Vertical</li> <li>• Flexibilidade dos ombros</li> <li>• Flexibilidade dos Membros Inferiores</li> <li>• Velocidade 40m</li> </ul> </li> </ul>	<b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b> → Conhecer e aplicar cuidados de higiene; → Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; → Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; → Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; → Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	<b>A</b> <b>B</b> <b>C</b> <b>D</b> <b>E</b> <b>F</b> <b>G</b> <b>H</b> <b>I</b> <b>J</b>	
-----------------------	--	---	--	--

O aluno deve ser capaz, no **DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS**, de:

<b>CONHECIMENTOS</b>	<p>→ Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>→ Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p> <p>[De acordo com as normas definidas nas Aprendizagens Essenciais – 2018].</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <p>→ Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</p> <p>→ Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</p> <p>→ Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</p> <p>→ Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p> <p>→ Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p> <p>→ Apresentar iniciativas e propostas;</p> <p>→ Ser autónomo na realização das tarefas;</p>	<p style="text-align: center;"><b>A B E F G</b></p>	
----------------------	--	--	---	--

#### OBSERVAÇÕES:

A planificação pode ser alterada de acordo com o ritmo de aprendizagem da turma e de acordo com o Plano de Turma.

O número de aulas previstas para o SEMESTRE, já contempla as várias modalidades de avaliação e pode variar de turma para turma de acordo com os feriados.

#### NOTA:

Para os Níveis de INTRODUÇÃO selecionar as **5 melhores matérias do Domínio da Atividade Física**, de acordo com:

**Obrigatório 1 da Subárea da Categoria A + 1 da Categoria C**

No domínio da **APTIDÃO FÍSICA** cada professor deverá aplicar os TESTES FITescola, pelo menos, uma vez em cada período.