

PLANIFICAÇÃO ANUAL DOS CONTEÚDOS DA DISCIPLINA <sup>1</sup> : EDUCAÇÃO FÍSICA					ANO DE ESCOLARIDADE: 8 <sup>o</sup>
PERÍODO LETIVO	DOMÍNIOS CURRICULARES <sup>2</sup>	PASEO	DOMÍNIOS/TEMAS	SUBDOMÍNIOS	Nº DE AULAS PREVISTAS POR UNIDADE
1.º PERÍODO	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>Conhecedor/sabedor/informado/cultor (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo (A, C, D; J)</p> <p>Crítico/analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Questionador/ Investigador (A, C, D, F, G, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença do outro (A, B, E, F, H)</p> <p>Sistematizador/Organizador (A, B, C, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• APTIDÃO FÍSICA</li> <li>• ATLETISMO</li> <li>• GINÁSTICA ARTÍSTICA</li> <li>• BASQUETEBOL</li> </ul>	<p><b>AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (FITescola)</b></p> <p><b>ATLETISMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em Comprimento (medição 1 salto)</li> <li>• Lançamento peso (medição 1 lançamento)</li> <li>• Velocidade (medição de 40 m)</li> </ul> <p><b>GINÁSTICA ARTÍSTICA</b> <b>SOLO e APARELHOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posições de flexibilidade GINÁSTICA - SOLO E APARELHOS (rolamento à frente e atrás, apoio facial invertido com 2 e 3 apoios, posições de equilíbrio e flexibilidade;</li> <li>• Saltos no plinto e boque - Salto entre mãos (plinto transversal) e Salto de eixo (plinto longitudinal); Saltos no minitrampolim - Salto em extensão, Salto engrupado, Salto de carpa, Meia-pirqueta vertical, Pirqueta vertical)</li> </ul> <p><b>BASQUETEBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regras</li> <li>• Lançamento na passada</li> <li>• Lançamento em apoio</li> <li>• Drible de progressão</li> <li>• Drible de proteção</li> <li>• Jogo 3x3</li> </ul>	
				<p><b>Avaliação APTIDÃO FÍSICA (FITescola)</b></p>	TOTAL: ~39T
2.º PERÍODO	<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>	<p>Comunicador/Interventor (A, B, D, E, G, H, I)</p> <p>Participativo/Colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/Autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (A, B, E, F, G, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VOLEIBOL</li> <li>• ATLETISMO</li> <li>• CORFEBOL</li> <li>• DANÇA</li> <li>• APTIDÃO FÍSICA</li> </ul>	<p><b>VOLEIBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regras;</li> <li>• Serviço por cima;</li> <li>• Remate em apoio;</li> <li>• Manchete;</li> <li>• Jogo 1x1 e 2x2.</li> </ul> <p><b>ATLETISMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em altura (Flop)</li> </ul> <p><b>CORFEBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regras</li> <li>• Passe (peito, ombro) / Recepção</li> <li>• Lançamento na passada</li> <li>• Lançamento parado</li> <li>• Ressoaço</li> <li>• Marcação /desmarcação</li> <li>• Trabalho de recepção</li> <li>• Lançamento de penalidade</li> <li>• Jogo 8x8</li> </ul> <p><b>DANÇA</b> (tradicionais/sociais)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequência de elementos técnicos elementares</li> <li>• Coreografias individuais /Grupo</li> </ul> <p><b>AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (FITescola)</b></p>	TOTAL: ~36T

<b>3.º PERÍODO</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BADMINTON</b></li> </ul>	<b>BADMINTON</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regras</li> <li>• Posição base e deslocamentos</li> <li>• Clear</li> <li>• Drive</li> <li>• Amortie</li> <li>• Smash</li> <li>• Jogo 1x1</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>FUTSAL</b></li> </ul>	<b>FUTSAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regras;</li> <li>• Passe/recepção;</li> <li>• Remate;</li> <li>• Fintas;</li> <li>• Jogo 3x3 5 5x5</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MATÉRIAS ALTERNATIVAS</b></li> </ul>	<b>MATÉRIAS ALTERNATIVAS</b> (de acordo com as planificações definidas)	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>APTIDÃO FÍSICA</b></li> </ul>	<b>AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (FITescola)</b>	<b>TOTAL: ~27T</b>

<sup>1</sup> De acordo com o ponto 8, do Artigo 10.º, do Despacho n.º 13 599/2006 de 28 de Junho de 2006. Do preenchimento desta grelha não constam as aulas destinadas à realização das fichas de trabalho, de avaliação, respetivas correções, atividades complementares e de autoavaliação, assim como as adequações necessárias às especificidades do grupo turma. Documento em construção em trabalho colaborativo no Departamento.

<sup>2</sup> A planificação reflete os valores inscritos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), em trabalho colaborativo com a Estratégia de Educação para a Cidadania de Escola (EECE), nos domínios: Interculturalidade; Desenvolvimento Sustentável + Educação Ambiental e Media