

PLANO ANUAL 2023/2024

Componente do Currículo: Educação Física

Nível/Ano: 8º ano

Constituem-se únicos suportes para a planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, o estabelecido no Projeto Educativo do Agrupamento, na Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania e ainda as Aprendizagens Essenciais por área de desenvolvimento das competências identificando domínios e temas, a sua ligação com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e sugestões de abordagens metodológicas.

OPERACIONALIZAÇÃO DAS ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DEFINIDAS NO PERFIL DOS ALUNO

A (Linguagens e Textos): Os alunos usam linguagens verbais e não-verbais para significar e comunicar, recorrendo a gestos, sons, palavras, números e imagens. Usam-nas para construir conhecimento, compartilhar sentidos nas diferentes áreas do saber.

B (Informação e Comunicação): Os alunos pesquisam sobre matérias escolares e temas do seu interesse. Recorrem à informação disponível em fontes documentais físicas e digitais - em redes sociais, na Internet, nos media, livros, revistas, jornais.

C (Raciocínio e Resolução de Problemas): Os alunos colocam e analisam questões a investigar, distinguindo o que se sabe do que se pretende descobrir. Definem e executam estratégias adequadas responder às questões iniciais. Analisam criticamente as conclusões a que chegam, reformulando, se necessário, as estratégias adotadas.

E (Relacionamento Interpessoal): Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspetivas sobre as questões em causa. Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda.

Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos, musicais, artísticos. Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.

F (Desenvolvimento Pessoal e Autonomia): Os alunos estabelecem, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem.

Os alunos reconhecem os seus pontos fracos e fortes e consideram-nos como ativos em diferentes aspetos da vida. Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem. São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos.

G (Bem-Estar, Saúde e Ambiente): Os alunos são responsáveis e estão conscientes de que os seus atos e as suas decisões afetam a sua saúde, o seu bem-estar e o ambiente. Assumem uma crescente responsabilidade para cuidarem de si, dos outros e do ambiente e para se integrarem ativamente na sociedade.

H (Sensibilidade Estética e Artística): Os alunos percebem o valor estético das experimentações e criações a partir de intencionalidades artísticas, mobilizando técnicas e recursos de acordo com diferentes finalidades e contextos.

J (Consciência e Domínio do Corpo): Os alunos reconhecem a importância das atividades motoras para o seu desenvolvimento físico, psicossocial, estético e emocional. Os alunos realizam atividades não-locomotoras (posturais), locomotoras (transporte do corpo) e manipulativas (controlo e transporte de objetos).

Os alunos aproveitam e exploram a oportunidade de realização de experiências motoras que, independentemente do nível de habilidade de cada um, favorece aprendizagens globais e integradas.

SEMESTRES TEMPOS LETIVOS TOTAIS	TEMPOS LETIVOS POR SUBDOMÍNIO	SUBDOMÍNIOS E CONTEÚDOS (prevendo a identificação dos conteúdos/ disciplinas passíveis de articulação curricular incluindo os domínios definidos na EECE)	DESENVOLVIMENTO DE ATITUDES	PERFIL DO ALUNO
1º Semestre (51 tempos letivos)	6	<p><u>TESTES DE APTIDÃO FÍSICA</u>: Avaliação diagnóstica (resistência, flexibilidade, força) Composição Corporal (Matemática - organização e tratamento de dados)</p> <p>Conhece o nome dos testes de Aptidão Física e relaciona-os com as capacidades físicas Interpreta os indicadores que caracterizam a Aptidão Física</p> <p style="text-align: center;">Aptidão física</p> <p><u>CORRIDA DE RESISTÊNCIA</u> Noção de espaço/tempo (ritmo de corrida); Realização de pequenos percursos (nº de voltas / X tempo) Corrida de longa duração, máxima intensidade sem diminuição de eficácia, resistindo à fadiga e recuperando o esforço.</p>	RESPONSABILIDADE	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, H, I, J)</p> <p>Criativo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, E, G)</p>
	6	<p><u>ATLETISMO - CORRIDAS DE BARREIRAS</u></p> <p>Realiza a partida de blocos com aceleração progressiva até à máxima velocidade. Apoios sobre a parte anterior do pé e extensão da perna de impulsão. Realiza uma corrida com três barreiras, combinando a corrida, a impulsão, o voo e a receção sem perda nítida de velocidade, realizando três apoios entre as barreiras.</p> <p style="text-align: center;">Atividades Físicas</p>	RESPEITO/CUMPRIMENTO DE REGRAS	<p>Indagador/ Investigador (C, D, F, G, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença/ do outro (E, F, H, J)</p>
	14	<p><u>JDC – VOLEIBOL</u></p> <p>Conhece e aplica o objetivo do jogo, as regras e sinais da arbitragem e o modo de execução das diferentes ações técnico-táticas.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo 2x2:</p> <p>1) Serviço por baixo, colocando a bola numa zona de difícil receção; 2) Receção alta (em passe) ou baixa (em manchete) para a zona entre o colega e a rede; 3) Na situação de ataque posiciona-se correta e oportunamente realizando a finalização em passe colocado.</p> <p>Em situação de exercício realiza com oportunidade e correção as ações: passe, manchete e serviço por baixo.</p>	AUTONOMIA, COOPERAÇÃO, INICIATIVA	<p>Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, I, J)</p> <p>Questionador (A, B, C, D, F, G, I, J)</p> <p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)</p>
	6	<p><u>GINÁSTICA – APARELHOS</u></p> <p>Realiza com correção os seguintes exercícios: Plinto – salto de coelho e salto com rolamento Trave olímpica – Entrada a um pé; marcha à frente e atrás; meia-volta, salto, avião, saída com meia-piruetta. Paralelas simétricas – balanços em apoio de mãos, apoio de membros inferiores afastados e saída simples à frente.</p>		<p>Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p>
	3	<p><u>MINITRAMPOLIM</u></p> <p>Realiza com correção os seguintes saltos: Salto em extensão; salto engrupado, salto de carpa e pirueta vertical</p>		<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p>

	<p>6</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p><u>RAQUETES – TÊNIS DE MESA</u> Em situação de exercício, executa o serviço curto e comprido, colocando a bola para além da rede logo a seguir a esta, ou junto à linha de fundo, quer para o lado esquerdo, quer para o direito, na diagonal ou paralela à linha lateral.</p> <p><u>MODALIDADE ALTERNATIVA / PROJETOS</u></p> <p><u>TESTES DE APTIDÃO FÍSICA</u> Avaliação final: corrida da milha / vaivém/ força abdominal/ flexibilidade</p> <p><u>Conhecimentos</u></p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. (CN, CD - Saúde)</p> <p><u>AUTO E HETEROAVALIAÇÃO</u></p>		
<p>2º Semestre (48 tempos letivos)</p>	<p>14</p> <p>12</p> <p>8</p> <p>6</p>	<p><u>ATIVIDADES FÍSICAS</u></p> <p><u>JDC - FUTEBOL</u> Conhece e aplica o objetivo do jogo, as regras e sinais da arbitragem e o modo de execução das diferentes ações técnico-táticas.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção global, em situação de jogos reduzidos e condicionados:</p> <p><u>Em posse de bola:</u> Recepção de bola e enquadramento ofensivo, optando por passar, rematar ou conduzir a bola; desmarca-se para oferecer linhas de passe</p> <p><u>Na perda da posse de bola:</u> marca o atacante fechando as linhas de passe mais ofensivas, procura a interceção do passe e posiciona-se entre o guarda-redes e o atacante.</p> <p><u>RAQUETES</u> Badminton: Realiza batimentos com um colega evitando que o volante caia no solo e realizando com correção as seguintes técnicas: serviço curto e comprido, posição base, clear, lob.</p> <p><u>ATLETISMO – SALTO EM ALTURA</u> Executa o salto em altura, utilizando a técnica de costas (fosbury flop), cumprindo as exigências técnicas. Conhece e aplica o regulamento específico, técnica de execução e regras de segurança da disciplina.</p> <p><u>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</u> Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas, combina habilidades motoras, seguindo a evolução do grupo em linhas (simples ou múltiplas). Cria pequenas sequências de movimentos em grupos (em linha), e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.</p>		

	2	<u>MODALIDADE ALTERNATIVA / PROJETOS</u>		
	3	<u>Conhecimentos</u> Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. (CN, CD – Saúde, sustentabilidade) <u>AUTO E HETEROAVALIAÇÃO</u>		
	3	APTIDÃO FÍSICA Força inferior; agilidade e velocidade.		