

**Planificação Geral
2024 / 2025**

Disciplina: **Educação Física**
Ano: **8.º Ano**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas		N.º de aulas previstas	
Aprendizagens Essenciais			
DOMÍNIO 1 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS			
<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p>			
SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - 1 matéria - Andebol, Basquetebol*, Futsal, Voleibol* Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do Jogo, 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.			
SUBÁREA GINÁSTICA - 1 matéria - Ginástica de Solo e Acrobática Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA as destrezas elementares dos aparelhos (Minitrampolim, Plinto e Trave Olímpica), 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.			
SUBÁREA ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS - 4 matérias			
- Atividades rítmicas expressivas (Dança) Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS 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.			
- Atletismo Realizar e analisar do ATLETISMO, corridas de resistência e corridas de velocidade (40 mts), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.			
- Jogos de raquetes - Badminton Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares (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.			
- Percursos na natureza (Orientação) Realizar percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.			
- Natação Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.			

DOMÍNIO 2 - ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

- **FITescola** - teste do vaivém, flexões de braços, abdominais, senta e alcança, velocidade (40mts), impulsão horizontal
Desenvolver capacidades motoras (Resistência Aeróbia, Força e Flexibilidade) evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, de acordo com a sua idade e género.

DOMÍNIO 3 - 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.

1. Entre as matérias lecionadas de cada sub-área, o aluno é avaliado nas suas melhores matérias, no número de matérias indicado.
2. *Matérias cuja leção deve ser privilegiada dentro da subárea.
3. Conforme as particularidades da turma em causa, serão realizadas adaptações ao nível das metodologias de ensino e da seleção dos instrumentos de avaliação.

PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Domínios de aprendizagem	Ponderação	Critérios de avaliação
DOMÍNIO 1 Atividades Físicas	70%	Compreensão Apropriação Rigor Clareza
DOMÍNIO 2 Aptidão Física	20%	Raciocínio Reflexão Criatividade
DOMÍNIO 3 Conhecimentos	10%	Responsabilidade Participação Cooperação