

ESCOLA EB 2,3 MARIA VELEDA – ANO LETIVO 2022/2023

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 ajuda 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:

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	A	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.	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> → 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. 	A B C D E G H I J	<p>Ao longo do ano letivo, estão previstas:</p> <p>1.º SEMESTRE Mínimo 65</p>
GINÁSTICA	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.	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> → 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. 	A C D G H I J	<p>2.º SEMESTRE Mínimo 67</p>



ATLETISMO	C	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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Tarefas de síntese; → Tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; → Elaboração de planos gerais, esquemas. <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; → Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; → Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; → Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. 	A B C D G	
ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	E	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.	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Saber questionar uma situação; → Ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; → Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; → Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; → Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; → Interpretar e explicar as suas opções; → Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. 	A B C D E F H I J	
RAQUETAS	F	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>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; → Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; → Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; → Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; → Interpretar e explicar as suas opções; → Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. 	A B C D E F G H I J	
CORFEBOL	G	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, 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.	<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> → 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. 	A B C D E F G H I J	
TAG-RUGBY					



ORIENTAÇÃO	G	Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: → 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.		
LUTA		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:

APTIDÃO FÍSICA	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. Avaliação da Condição Física <ul style="list-style-type: none"> • Aptidão Aeróbia – Vaivém • Composição Corporal <ul style="list-style-type: none"> • Índice de Massa Corporal • Perímetro da cintura • Aptidão Muscular: <ul style="list-style-type: none"> • Abdominais • Flexões de braços • Impulsão Horizontal • Impulsão Vertical • Flexibilidade dos ombros • Flexibilidade dos Membros Inferiores • Velocidade 40m 	Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: → 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.	A B C D E F G H I J	
-----------------------	--	---	--	--



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

<p>CONHECIMENTOS</p>	<p>O aluno: → Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente, interpretando a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos de acordo com as normas definidas no Programa Nacional de Educação Física (PNEF). → Identifica fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades de acordo com as normas definidas no PNEF.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: → 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. → Apresentar iniciativas e propostas; → Ser autónomo na realização das tarefas;</p>	<p>A B E F G</p>	
-----------------------------	---	---	---	--

OBSERVAÇÕES:

A planificação pode ser alterada de acordo com o ritmo de aprendizagem da turma e de acordo com o Projeto Curricular 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.