

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA
DISCIPLINA Educação Física – 8.º ANO

ANO LETIVO 2022/ 2023

| PERÍODOS LETIVOS | 1.º | 2.º | 3.º |
|---|--|--|--|
| AULAS PREVISTAS | [34 a 41] | [34-39] | [21-26] |
| APRENDIZAGENS ESSENCIAIS / Conhecimentos / Capacidades / Atitudes | <p>I - Atletismo [12 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> Corrida de resistência Salto em comprimento Salto em altura <p>II - Atividades Rítmicas Expressivas e outras [6 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> Dança Danças tradicionais – Regadinho/Erva Cidreira Danças sociais – Merengue/Salsa Percurso e Patinagem <p>III - Andebol [10 aulas]</p> <p>IV - Futebol [3 aulas]</p> <p>V – FITescola [3 aulas]</p> | <p>I - Atletismo [6 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> Corrida de barreiras Lançamentos <p>II - Ginástica [6 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> Solo Acrobática <p>III - Raquetas [8 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> Badminton Ténis <p>IV - Futebol [4 aulas]</p> <p>V - Voleibol [10 aulas]</p> | <p>I - Atletismo [5 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> Corrida de velocidade Estafetas <p>II - Ginástica [5 aulas]</p> <ul style="list-style-type: none"> Aparelhos <p>III – Basquetebol [6 aulas]</p> <p>IV – Futebol [2 aulas]</p> <p>V – FITescola [3 aulas]</p> |

| COMPETÊNCIAS | INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/PONDERAÇÃO | | | | | |
|-----------------------------|--|------|--|------|--|------|
| CONHECIMENTOS e CAPACIDADES | Provas práticas: I, II e III | 70 % | Provas práticas: I, II, III e V | 70 % | Provas práticas: I, II, III e IV (1) | 70 % |
| ATITUDES | <p>Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p> | 30 % | <p>Relacionamento interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p> | 30 % | <p>Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p> | 30 % |

- 1) A Avaliação final das capacidades e competências no 3º período é de acordo com as orientações emanadas das aprendizagens essenciais (a média aritmética das cinco melhores matérias de subáreas distintas de entre as abordadas ao longo do ano letivo).



MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Segundo o Regulamento Interno, para a prática das aulas de Educação Física é necessário:

Vestuário desportivo (calções, fato treino, t-shirt, meias, etc.); Calçado desportivo adequado à prática de atividades físicas; Chinelos e toalha de banho ... e produtos de higiene pessoal.

O banho no final da aula é de carácter obrigatório.

É proibido o uso de qualquer adereço (brincos, pulseiras, relógios, entre outros) que possa colocar em perigo a integridade física dos mesmos e dos restantes colegas. Sempre que o cabelo for longo, será obrigatório usá-lo preso.

