

Planificação Curricular da Disciplina de Educação Física - 8ºAno – 2021 | 2022

UNIDADES	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	CALENDARIZAÇÃO
Aptidão Física	<p>Velocidade; Resistência; Flexibilidade; Força; Agilidade.</p>	<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo.</p> <p>O aluno:</p> <p>1 - Conhece as capacidades do seu corpo. 2 - Desenvolve as capacidades motoras condicionais e coordenativas. 3 -Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu corpo (frequência cardíaca/respiratória e fadiga).</p>	1º/2º/3ºP
Atletismo	Corrida de resistência	<p>O aluno:</p> <p>1 - Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2 – Nas corridas:</p> <p>2.1 – Corrida de Resistência: percorre uma distância adaptada à sua idade e sexo, realizando uma corrida contínua de longa duração (acima dos 8 min), com intensidade moderada ou crescente, sem diminuição nítida da eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.</p>	1º/2º/3º P
	Corrida de velocidade	<p>2.2. – Corrida de Velocidade: Efetua uma corrida de velocidade (40 a 60 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida, com inclinação de tronco à frente nas duas últimas passadas.</p>	
	Corrida de Estafetas	<p>2.3. - Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.</p>	2ºP
	Corrida de Barreiras	<p>2.4 – Corrida de Barreiras: Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. (Nível Introdução). Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida. (Nível Elementar)</p>	3ºP
	Salto em comprimento	<p>3 – Nos saltos:</p> <p>3.1. - Salto em comprimento: Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.</p>	3ºP
		<p>4 – Lançamento do Peso: Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos</p>	2ºP

Ginástica Rítmica	Corda Arco Bola	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros, em todas as situações, aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações, e na preservação e na arrumação do material. 2. Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola, executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos: <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Saltita à corda no lugar e em progressão (para a frente e para trás para a esquerda e para a direita), variando os apoios, o sentido de rotação da corda e o número de apoios em cada passagem de corda (impulsão simples e com ressalto), respeitando o ritmo imposto e evitando que a corda toque o chão ou os membros inferiores. 2.2 Lança e recebe a corda, partindo de balanço e ou giro, variando a pega da corda no lançamento e na receção (corda aberta, corda dobrada, agarrada por uma ou duas mãos), com extensão completa do braço ao lançar e ao receber, mantendo o desenho da corda e evitando que esta caia no chão. 2.3 Roda o arco em diferentes partes do corpo (mão, braço, cintura, perna, tornozelo), definindo e variando os planos de trabalho do arco, com fluidez de movimentos. 2.4 Balança o arco em diferentes planos (frontal, sagital e horizontal), mantendo a pega do arco ou fazendo a transmissão do aparelho de uma mão para a outra (à frente, atrás ou à volta do corpo), mantendo o plano de trabalho do arco e sem interrupção de movimentos. 	2ºP
Badminton	<p>Regras básicas de jogo (singulares)</p> <p>Pegas da raquete – universal, de direita e de esquerda</p> <p>Posição-base</p> <p>Deslocamentos à frente, laterais, à retaguarda e passo caçado</p> <p>Serviço curto e serviço comprido</p> <p>Clear de direita e esquerda</p> <p>Lob de direita e esquerda</p> <p>Drive</p> <p>Remate</p>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. 2 – Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas, adequando as suas acções a esse conhecimento. 3-Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento. 3.2 Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante. 3.3 Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. 3.4 Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os batimentos clear e lob. (Nível Introdução) 4– Em situação de jogo singulares, desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos: <ol style="list-style-type: none"> 4.1- Serviço curto e comprido; 4.2 – Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; 4.3 – Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (afundo); 4.4 – Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a cabeça da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa; 4.5 – Em remate, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do corpo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida. (Nível Elementar) 	2º P

Desportos Coletivos	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - Cooperar com os companheiros nos exercícios e no jogo, escolhendo acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2 - Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários. 3 - Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.
Basquetebol	<p>Regras básicas de jogo; - Manejo de bola Situação de jogo reduzido (3 x 3) Paragem a um e dois tempos; - Rotação Lançamento (em apoio, na passada) Drible (de progressão e de protecção) Fintas e mudanças de direcção; Passo (de peito, picado e de ombro) /Recepção Desmarcação Aclaramento Marcação Posição base defensiva Ressalto</p> <p>4 - Em situação de jogo 3 x 3 (campo inteiro): <u>No ataque, com posse de bola:</u> 4.1 - recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela acção mais ofensiva: 4.1.2 - lança parado ou na passada; 4.1.2 - liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro. 4.1.3 - Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direcção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola. <u>No ataque, sem posse de bola:</u> 4.2 - Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de recepção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola. 4.3 - Aclara, em corte para o cesto: - se na tentativa de recepção não consegue abrir linha de passe. <u>Na defesa:</u> 4.4 - Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário directo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível: - Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola. 4.5 - participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</p>
Voleibol	<p>Regras básicas de jogo; Posição Base Fundamental; Deslocamentos; Situação de jogo reduzido (4x4); Serviço por baixo; Manchete e Passe de dedos; 1º toque; 2º toque; 3º toque; Remate em apoio; Passo colocado</p> <p>4 - Em situação de jogo 4X4 <u>No ataque:</u> 4.1. - serve por baixo, colocando a bola em profundidade, no campo oposto; 4.2. - recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente (para o colega junto à rede com função de passador) por forma a dar continuidade às acções da sua equipa (primeiro toque); 4.3. - (passador) realiza passe alto de frente, ou manchete (segundo toque), junto à rede, para passar ao colega que entretanto se posicionou de forma a dar continuidade às acções ofensivas; 4.4. - posiciona-se para finalizar o ataque realizando passe colocado ou remate em apoio (terceiro toque), para um espaço vazio, dificultando a acção dos adversários; <u>Na defesa:</u> 4.5. - se é o jogador mais próximo da zona de queda da bola, posiciona-se para realizar um passe alto ou manchete (de acordo com a trajectória da bola), enviando a bola ao colega que se encontra no meio do campo e junto à rede.</p>

<h1>Natação</h1>	<p>Respiração</p> <p>Flutuabilidade</p> <p>Saltos</p> <p>Deslocamentos</p> <p>Ações técnicas</p> <p>Terminologia básica</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos, o aluno consegue:</p> <p>1-Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias.</p> <p>2-Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial- dorsal.</p> <p>3-Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade.</p> <p>4-Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc.</p> <p>5-Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.</p>	<p>3º P</p>
	<p>Nível Elementar</p> <p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo:</p> <p>1-Coordenar e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços(percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e outras situações inabituais).</p> <p>2-Realizar os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos.</p> <p>3- Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo.</p> <p>3- Deslocar-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de «costas» e «crol», com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenadas com a respiração nos respetivos estilos.</p> <p>4- Saltar de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.</p> <p>5- Saltar a partir de pé (para zona baixa e profunda), entrando na água o mais longe possível, executando diferentes rotações em trajetória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal.</p>		

Danças Tradicionais	<p>Conhecimentos (História da Dança + características e tipo de movimento + métrica musical).</p> <p>Princípios básicos de postura, pegas e condução.</p> <p>Consecução de movimentos e coreografias livres.</p>	<p>-Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <p>-Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</p> <p>-Dança a <i>Erva Cidreira</i>, <i>Regadinho</i> e o <i>Sariquité</i> ou outras danças com as mesmas características (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música.</p>	1º/3º P
PATINAGEM	<p>Arrancar</p> <p>Deslizar</p> <p>Curvar</p> <p>Travar</p> <p>Meia Volta</p> <p>Volta (Elementar)</p> <p>Saltar a 1 e 2 pés (Elementar)</p>	<p>1 - Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem habilidades selecionadas. (Nível Introdução)</p> <p>2- Realiza um percurso em patins e uma composição em pares e em trios, com música, combinando com coordenação global e fluidez, habilidades selecionadas. (Nível Elementar)</p>	2º P
Modalidades Alternativas	<ul style="list-style-type: none"> • Kin-Ball • Tag-Rugby • Frisbee • Percursos Pedestres 	<p>1ºP</p> <p>2ºP</p> <p>3ºP</p> <p>Ao longo de todo o ano letivo.</p>	
<p>Planificação elaborada de acordo com as “Orientações para a Recuperação e Consolidação das Aprendizagens ao Longo do Ano Letivo de 2020/2021”, emanadas pelo Ministério da Educação, tendo por base os documentos curriculares – Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PA) e as Aprendizagens Essenciais (AE).</p> <p>A lecionação de alguns conteúdos (Natação, Ginástica e Patinagem) dependerá da disponibilidade de espaços e materiais.</p> <p>A calendarização das atividades letivas poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de espaços e materiais.</p>			

O Docente de Educação Física

Sofia Sampaio