

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 8ºAno – 2024/2025

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade de nível <b>INTRODUÇÃO em 6 matérias</b> , de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.		
	<p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> (uma matéria) 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> <p><b>SUBÁREA GINÁSTICA</b> (uma matéria) Compor, realizar e analisar da <b>GINÁSTICA</b> (Solo, Aparelhos, Rítmica), 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> <p><b>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS</b> (quatro matérias) Realizar e analisar do <b>ATLETISMO</b>, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;</li> <li>- selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</li> <li>- analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>- realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</li> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>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:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elaborar sequências de habilidades;</li> <li>- elaborar coreografias;</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</li> <li>- criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;</li> <li>- analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</li> <li>- criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 8ºAno – 2024/2025

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	<p>só como praticante, mas também como juiz. Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas <b>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b> (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>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.;</li> <li>- analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>- analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>
	<p><b>OUTRAS</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, nos <b>JOGOS DE RAQUETES</b> (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> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em <b>ATIVIDADE DE COMBATE</b> (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.</p> <p>Realizar <b>PERCURSOS</b> (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no <b>MEIO AQUÁTICO</b> (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizar tarefas de síntese;</li> <li>- realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação;</li> <li>- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul>	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>
<p><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b></p>	<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li> <li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>- cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas;</li> <li>- ser autónomo na realização das tarefas;</li> </ul>	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 8ºAno – 2024/2025

ORGANIZADOR Domínio	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		- cooperar na preparação e organização dos materiais	
<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	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.	<b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b> - 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.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 8ºAno – 2024/2025

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS OBJETIVOS			CALENDARIZAÇÃO
		1ºPeríodo – 37	2ºPeríodo– 38	3ºPeríodo- 22	
<b>Aptidão Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência;</li> <li>- Força;</li> <li>- Velocidade;</li> <li>- Flexibilidade;</li> <li>- Destreza Geral.</li> </ul>	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.			AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO
<b>Área dos Conhecimentos</b>		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.			AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO
<b>Futsal A,B,C,D,E, F,G,J</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras básicas de jogo;</li> <li>- Controlo e condução de bola;</li> <li>- Remate;</li> <li>- Passe / Recepção;</li> <li>-Drible / Finta;</li> </ul>	O aluno: 1. Cooperar com os companheiros nos exercícios e no jogo reduzido e condicionado, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do pequeno grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras. 4. Realiza com correção global em exercícios critério, as ações: a) recepção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) cabeceamento.			1º PERÍODO Nº AULAS 12
<b>Voleibol A,B,C,D,E, F,G,J</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Regras básicas de jogo</li> <li>-Posição Base Fundamental</li> <li>-Deslocamentos</li> <li>-Situação de jogo reduzido (2x2);</li> <li>-Serviço por baixo</li> <li>-Manchete</li> <li>-Passe de dedos</li> </ul>	O aluno: 1. Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. 2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. 3. Em situação de exercício, consoante a trajetória da bola, executa o "passe" e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente. 4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável: 4.1 Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.			2º PERÍODO Nº AULAS 8  3º PERÍODO Nº AULAS 4

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 8ºAno – 2024/2025

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS OBJETIVOS	CALENDARIZAÇÃO
<p><b>Atletismo</b> A,B,C,E, F, G, I, J</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida de velocidade</li> <li>- Corrida de resistência</li> <li>- Corrida de estafetas</li> <li>- Salta em comprimento com a técnica de voo na passada</li> <li>- Salta em altura</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</li> <li>2. Efetua uma corrida de velocidade (40 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 impulso e termina sem desaceleração nítida.</li> <li>3. 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.</li> <li>4. Efetua uma corrida de estafetas (adaptada), com controlo visual, em movimento e sem acentuada desaceleração.</li> <li>5. <b>Salta em comprimento</b> com a <b>técnica de voo na passada</b>, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulso numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulso; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulso atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.</li> <li>6. <b>Salta em altura</b> com corrida e chamada de forma adequada consoante as técnicas.</li> </ol>	<p>1º PERÍODO Nº AULAS 6</p> <p>2º PERÍODO Nº AULAS 6</p>
<p><b>Ginástica no Solo</b> A, B, C, D, E, F, G, H, J</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamento à frente e à retaguarda engrupados;</li> <li>- Avião;</li> <li>- Ponte, bandeira ou espargata.</li> <li>- Elementos de ligação (saltos, voltas e afundo);</li> <li>- Apoio Facial Invertido</li> <li>- Roda;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</li> <li>2. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:                         <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>1.2 Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</li> <li>1.3 Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.</li> <li>1.4 Roda com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, na direção do ponto de partida.</li> <li>1.5 Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).</li> </ol> </li> </ol>	<p>1º Período Nº AULAS 5</p>
<p><b>Ginástica de Aparelhos</b> A, B, C, D, E, F, G, H, J</p>	<p><b>Mini-trampolim:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em extensão;</li> <li>- Salto engrupado;</li> <li>- Pirueta;</li> <li>- Carpa de pernas afastadas.</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</li> <li>2. No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:                         <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulso no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</li> <li>2.2 Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulso no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</li> <li>2.3 Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.</li> <li>2.4 Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.</li> </ol> </li> </ol>	<p>1º Período Nº AULAS 5</p>

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 8ºAno – 2024/2025

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS OBJETIVOS	CALENDARIZAÇÃO
<p><b>Badminton</b> A,B,C,D,E, F,G,J</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras básicas de jogo (singulares)</li> <li>- Pegas da raquete – universal, de direita e de esquerda;</li> <li>- Posição-base;</li> <li>- Situação de jogo 1x1</li> <li>- Deslocamentos à frente, laterais, à retaguarda e passo caçado.</li> <li>- Serviço curto e serviço comprido;</li> <li>- Clear de direita e esquerda;</li> <li>- Lob de direita e esquerda;</li> <li>- Drive;</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2 – Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas, adequando as suas acções a esse conhecimento.</li> <li>3 – 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"> <li>3.1- Serviço curto e comprido;</li> <li>3.2 – Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco;</li> <li>3.3 – Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (afundo);</li> <li>3.4 – 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 trajectória tensa;</li> </ol> </li> </ol>	<p>3º Período  <b>Nº AULAS</b>  <b>10</b></p>
<p><b>Orientação</b> A, B, C, F, G, I, J</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecimento dos Pontos Cardeais;</li> <li>- Noção das distâncias e escalas;</li> <li>- Realização de percursos de opção simples, a par ou em grupo;</li> <li>- Leitura e interpretação do mapa (simbologia);</li> <li>- Localização e orientação do mapa através dos pontos de referência;</li> <li>- Tomada de decisão na opção do itinerário a seguir;</li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</li> <li>2 - Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo correctamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.                         <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 - Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.</li> <li>2.2 - Orienta o mapa correctamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.</li> <li>2.3 - Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.</li> <li>2.4 - Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.</li> </ol> </li> <li>3 - Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido correctamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar correctamente direcções e distâncias.</li> </ol>	<p>3º PERÍODO  <b>Nº AULAS</b>  <b>8</b></p>

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 8ºAno – 2024/2025

UNIDADES	CONTEÚDOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS OBJETIVOS	CALENDARIZAÇÃO
<b>Natação</b> A, B, C, F, G, I, J	-Ações técnicas -Terminologia básica	Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos, o aluno consegue: 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. 2. Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). 3. Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal. 4. Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, etc.), a vários níveis de profundidade. 5. Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais. 6. 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. 7. Coordena os modos de respiração das técnicas crol, costas e bruços / desloca-se nas técnicas de crol, costas e bruços.	2º PERÍODO <b>Nº AULAS</b> <b>12</b>
	<b>Modalidades (outras)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dança;</li> <li>• Tag Rugby;</li> </ul>	AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO
Planificação elaborada de acordo com as “Orientações para a Recuperação e Consolidação das Aprendizagens”, emanadas pelo Ministério da Educação, tendo por base os documentos curriculares – <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PA)</i> e as Aprendizagens Essenciais (AE). A lecionação de alguns conteúdos (natação, ginástica, etc.) dependerá da disponibilidade de espaços e materiais.			

- A calendarização das atividades letivas poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade dos espaços.
- Poderão ser introduzidas na planificação outras modalidades, de acordo com a disponibilidade dos espaços e dos materiais.

**Pedrógão Grande, 15 de setembro de 2024**

**O Docente de Educação Física**

Ricardo Alexandre Saraiva Cavaleiro