

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 8ºB – 2023/2024

| UNIDADES                         | CONTEÚDOS   | ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS  | CALENDARIZAÇÃO  |
|----------------------------------|---|--|---|
| Aptidão Física                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência;</li> <li>- Força;</li> <li>- Velocidade;</li> <li>- Flexibilidade;</li> <li>- Destreza Geral.</li> </ul>  | OBJETIVOS  | 1ºPER. – 34<br>2ºPER. – 35<br>3ºPER. – 29<br><b>Nº DE AULAS</b><br>1ºPER: 2<br>2ºPER: 2<br>3ºPER: 4 |
|                                  |   | Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e sexo.  |   |
| Área dos Conhecimentos           |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.</li> <li>- Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</li> <li>- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.</li> </ul>   | AO LONGO DE TODO O ANO LETIVO   |
| Voleibol<br>A,B,C,D,E,<br>F,G,J  | <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:<br>1. Coopera 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.<br>2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol:<br>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.<br>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.<br>4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:<br>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. | 1º PERÍODO<br><b>Nº AULAS</b><br><b>10</b>  |
| Futsal<br>A,B,C,D,E,<br>F,G,J    | <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:<br>1. Coopera 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.<br>2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários.<br>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras.<br>4. Realiza com correção global em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) cabeceamento.   | 2º 3º PERÍODO<br><b>Nº AULAS</b><br>2ºPER: 5<br>3ºPER: 5  |
| Badminton<br>A,B,C,D,E,<br>F,G,J | <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> </ul>  | O aluno:<br>1 - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações 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.<br>2 – Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.<br>3 – Em situação de jogo singulares, desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de   | 1º PERÍODO<br><b>Nº AULAS</b><br><b>12</b>  |

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 8ºB – 2023/2024

| UNIDADES  | CONTEÚDOS   | ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS  | CALENDARIZAÇÃO                       |
|---|---|--|--------------------------------------|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- Remate</li> </ul> | <p>batimentos:</p> <ul 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> <li>3.5 – Em remate, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do corpo, imprimindo-lhe uma trajectória descendente e rápida.</li> </ul>  |                                      |
| <p><b>Atletismo</b><br/>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> </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. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulso, o voo e a receção.</li> </ol>   | <p>2º PERÍODO<br/>Nº AULAS<br/>6</p> |
| <p><b>Tag - Rugby</b><br/>A,B,C, D, E, F, G, H, J</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras de Jogo</li> <li>- Corrida com bola</li> <li>- Finta Passe Apoio</li> <li>- Defesa em Linha</li> <li>- “Tag”</li> </ul>   | <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, 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. 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 do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) ensaio c) forma de jogar no ataque e na defesa, d) fora de jogo, e) bola fora, f) lei da vantagem e g) faltas (rotação e proteção do “tag” e “avant”).</li> <li>4. Em situação de jogo 4x4: 4.1 Com a equipa em posse do disco: <ul style="list-style-type: none"> <li>- encadeia as ações recebe, para e olha (enquadra-se ofensivamente);</li> <li>- lança com oportunidade e dentro do tempo regulamentar (10 segundos);</li> <li>- Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas, mantendo uma ocupação equilibrada do espaço e tentando alcançar a “End Zone”;</li> <li>- desloca-se ativamente para o disco para o receber, parando de imediato a progressão em jogo aquando a receção; 4.2 Quando a equipa perde a posse da bola;</li> </ul> </li> <li>- Constrói, com os seus colegas de equipa, a defesa em linha.</li> <li>- intercepta oportunamente a bola tendo em atenção à regra do fora de jogo. 4.3 Em sinal de respeito e “fair-play”, finaliza o jogo formando um corredor com os seus colegas de equipa, aplaudindo e cumprimentando os jogadores da equipa adversária e o árbitro.</li> </ol> | <p>2º PERÍODO<br/>Nº AULAS<br/>5</p> |

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 8ºB – 2023/2024

| UNIDADES  | CONTEÚDOS  | ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS  | CALENDARIZAÇÃO   |
|---|--|--|--|
| <b>Dança Tradicional</b><br>A, B, C, D, E, F, G, H, J | Dança Tradicional  | <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.<br/>Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</li> <li>Dança o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquité 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, demonstrando as seguintes qualidades: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>A. No Regadinho:</b><br/>A “Maria” a “gingar” a bacía no “passo de passeio”.<br/>Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.<br/>Realiza o “passo saltitado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.</li> <li><b>B. Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha):</b><br/>Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par.<br/>Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido.<br/>Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.</li> <li><b>C. No Sariquité:</b><br/>Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios.<br/>Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios.<br/>Realiza os “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.</li> </ul> </li> </ol> | 2º   3º PERÍODO<br><b>Nº AULAS</b><br>2ºPER: 1<br>3ºPER: 4 |
| <b>Patinagem</b><br>A, B, C, D, E, F, G, H, J         | Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas e percursos. | <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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 as seguintes habilidades: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco.</li> <li>1.2 Desliza para a sobre um apoio, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da perna de apoio), mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio (“Quatro”).</li> <li>1.3 Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede.</li> <li>1.4 Desliza de “cócoras”, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio.</li> <li>1.5 Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos (“oitos”) afastando e juntando <b>respetivamente</b> as pontas dos pés e os calcanhares.</li> <li>1.6 Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.</li> <li>1.7 Trava em “T” após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio.</li> </ol> </li> </ol>  | 3º Período<br><b>Nº AULAS</b><br>6                         |
| <b>Atletismo</b><br>A, B, C, F, G, I, J               | - Salta em   | <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de</li> </ol>  | 2º   3º PERÍODO<br><b>Nº AULAS</b>                         |

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 8ºB – 2023/2024

| UNIDADES  | CONTEÚDOS   | ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS  | CALENDARIZAÇÃO  |
|---|---|--|---|
|   | <p>comprimento com a técnica de voo na passada</p> <p>- Salta em altura</p> <p>- Lançamento do peso</p>   | <p>segurança e a preparação, arrumação e preservação do material..</p> <p>2. <b>Salta em comprimento</b> com a <b>técnica de voo na passada</b>, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.</p> <p>3. <b>Salta em altura</b> com corrida e chamada de forma adequada consoante as técnicas.</p> <p>4. <b>Lança o peso</b> de <math>\frac{3}{4}</math> kg de um círculo de lançamentos, em competição, com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios curto e longo rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão de perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.</p>  | <p>2ºPER: 2</p> <p>3ºPER: 2</p>   |
| <p><b>Ginástica no Solo</b></p> <p>A, B, C, D, E, F, G, H, J</p>      | <p>- Rolamento à frente e à retaguarda engrupados;</p> <p>- Avião;</p> <p>- Ponte, bandeira ou espargata.</p> <p>- Elementos de ligação (saltos, voltas e afundo);</p> <p>-Roda;</p>  | <p>1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <p>1.1 Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>1.2 Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p>1.6 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.</p> <p>1.7 Roda com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, na direção do ponto de partida.</p> <p>1.8 Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).</p>  | <p>1º 2º PERÍODO</p> <p><b>Nº AULAS</b></p> <p>1ºPER: 5</p> <p>2ºPER: 7</p> |
| <p><b>Ginástica de Aparelhos</b></p> <p>A, B, C, D, E, F, G, H, J</p> | <p><b>Boque / Plinto:</b></p> <p>- Salto de eixo;</p> <p>- Salto entre-mãos.</p> <p><b>Mini-trampolim:</b></p> <p>- Salto em extensão;</p> <p>- Salto engrupado;</p> <p>- Pirueta;</p> <p>- Carpa de pernas afastadas.</p> <p><b>Na trave baixa (banco sueco invertido):</b></p> <p>- Marcha à frente e atrás;</p> <p>- Marcha na ponta dos</p> | <p>O aluno:</p> <p>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.</p> <p>2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>2.1 Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).</p> <p>2.2 Salto entre-mãos (boque e/ou plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>2.3 Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.</p> <p>3. No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>3.1 Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>3.2 Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p>3.3 Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.</p> <p>3.4 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.</p> <p>4. Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:</p> <p>4.1 Marcha à frente e atrás olhando em frente.</p> <p>4.2 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.</p> | <p>1º 2º PERÍODO</p> <p><b>Nº AULAS</b></p> <p>1ºPER: 5</p> <p>2ºPER: 7</p> |

## PLANEAMENTO ANUAL - EDUCAÇÃO FÍSICA – 8ºB – 2023/2024

| UNIDADES  | CONTEÚDOS  | ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS  | CALENDARIZAÇÃO                            |
|---|--|--|---|
|   | pés, atrás e à frente;<br>- Meia volta;<br>- Salto a pés juntos; | 4.3 Meia volta, em apoio nas pontas dos pés.<br>4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.  |   |
| <b>Natação</b><br><b>A, B, C, F, G, I, J</b>  | -Ações técnicas<br>-Terminologia básica                          | Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos, o aluno consegue:<br>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.<br>2. Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal).<br>3. Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal.<br>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.<br>5. Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais.<br>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.<br>7. Coordena os modos de respiração das técnicas crol, costas e bruços / desloca-se nas técnicas de crol, costas e bruços. | 3º PERÍODO<br><b>Nº AULAS</b><br><b>8</b> |
| <b>Modalidades Alternativas</b>   |  | • Orientação   | AO LONGO DE<br>TODO O ANO<br>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</i> (PA) 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 modalidades alternativas, de acordo com a disponibilidade dos espaços e dos materiais.

Pedrógão Grande, 15 de setembro de 2023

O Docente de Educação Física

Jorge Rafael Correia Faria