

## Ano Letivo 2023/2024

### Planificação Anual – 8º ano

#### 1º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	- 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.	- Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	B, E, F, G, J	Ao longo do ano letivo, em todas as matérias a lecionar
<b>ANDEBOL</b>	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol), 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, em situação de jogo GR+4x4+GR. - Ações técnico-táticas: <i>passé-recepção, drible, fintas, posição base defensiva, remate em apoio/ em suspensão, marcação e desmarcação.</i>	- Resolver problemas em situações de jogo; - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos (em diferentes contextos de prática). - Analisar situações, identificando os elementos dados; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Saber questionar uma situação; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.	B, D, E, F, G, J	

<p><b>GINÁSTICA (SOLO e APARELHOS)</b></p>	<p>- 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> <p><b>GINÁSTICA (Solo)</b></p> <p>- Realizar uma sequência de exercícios no solo, que combine com as seguintes destrezas: <i>avião, ponte/ espargata, saltos, voltas e afundos, rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda engrupado, rolamento à frente com pernas estendidas e afastadas, rolamento à retaguarda com pernas estendidas e afastadas, rolamento à frente com pernas estendidas e unidas, rolamento à retaguarda com pernas estendidas e unidas, apoio facial invertido seguido de rolamento à frente e roda.</i></p> <p><b>GINÁSTICA (Aparelhos)</b></p> <p>- Realizar no Plinto (longitudinal), <i>salto de eixo;</i></p> <p>- Realizar no Plinto (transversal) <i>salto entre-mãos;</i></p> <p>- Realizar no Mini-Trampolim, <i>salto em extensão (vela), salto engrupado, salto de carpa com pernas afastadas e pirueta vertical.</i></p>	<p>- Elaborar sequências de habilidades e coreografias;</p> <p>- Explorar materiais, espaço, relações interpessoais;</p> <p>- Analisar situações, identificando os elementos dados;</p> <p>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</p> <p>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>- Saber questionar uma situação;</p> <p>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</p> <p>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.</p>	<p>B, D, E, F, G, H, J</p>	
--	--	---	----------------------------	--

## 2º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
<b>BASQUETEBOL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol), 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, em situação de jogo 3x3.</li> <li>- Ações técnico-táticas: <i>recepção, passe de peito, picado e de ombro, drible de progressão e de proteção, lançamento em apoio e na passada, posição base defensiva, enquadramento defensivo/ofensivo, marcação e desmarcação.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos (em diferentes contextos de prática).</li> <li>- Analisar situações, identificando os elementos dados;</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.</li> </ul>	B, D, E, F, G, J	Ao longo do ano letivo, em todas as matérias a lecionar
<b>ATLETISMO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz:</li> <li>- <i>Corrida de Velocidade de 60m com partida de blocos;</i></li> <li>- <i>Corrida de Barreiras;;</i></li> <li>- <i>Salto em Altura com a técnica "Fosbury Flop";</i></li> <li>- <i>Lançamento do Peso (4 Kg).</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorar materiais, espaço, ritmos, relações interpessoais;</li> <li>- Analisar situações, identificando os elementos dados;</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.</li> </ul>	B, D, E, F, G, J	

## 3º PERÍODO - Ensino Regular/Articulado

DOMÍNIO/ TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	AÇÕES ESTRATÉGICAS	COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	GESTÃO DO TEMPO
<b>VOLEIBOL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (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, em situação de jogo 3x3 e 4x4.</li> <li>- Ações técnico-táticas: <i>deslocamentos, passe em apoio de frente, manchete, serviço por baixo/ por cima e remate em apoio/ em suspensão.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos (em diferentes contextos de prática).</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li> <li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene.</li> <li>- Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li> </ul>	B, E, F, G, J	Ao longo do ano letivo, em todas as matérias a lecionar
<b>ORIENTAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisar situações, identificando os elementos dados;</li> <li>- Desenvolver o sentido de orientação e a capacidade de interpretação de mapas.</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.</li> <li>- Explorar materiais, espaço, ritmos, relações interpessoais.</li> </ul>	B, E, F, G, J	

**Nota:** todas as unidades didáticas são executadas segundo a metodologia de Projeto

**Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória:**

- A- Linguagens 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, técnico e tecnológico
- J- Consciência e domínio do corpo

**Ensino Regular/Articulado:**

Períodos	Aulas Planificadas	Momentos de Avaliação	Outros	Total (50 min.)
1.º				
2.º				
3.º				