



DEPARTAMENTO CURRICULAR EXPRESSÕES

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 8.º ANO

N.º de aulas previstas  
1º Período: 35 2º Período: 33 3º Período: 28

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
<b>Atividades Físicas</b>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade em pelo menos cinco categorias / subáreas, correspondentes a cinco matérias / modalidades, do seguinte conjunto de possibilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Categoria A (JDC) - 2 matérias</li><li>• Categoria B (Ginástica) - 1 matéria</li><li>• Categoria C (Atletismo) - 1 matéria</li><li>• Categoria D (Patinagem) - 1 matéria (sem avaliação)</li><li>• Categoria F, G (Raquetes, Outras) - 1 matéria</li></ul>	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)
<b>1. Jogos Desportivos Coletivos (Categoria A)</b>	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, 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>	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)
<b>- Basquetebol</b>		
<b>- Andebol</b>		
<b>- Voleibol</b>		
<b>2. Ginástica (Categoria B)</b>	<p>SUBÁREA GINÁSTICA</p> <p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Acrobática), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos e do solo, 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>	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)
<b>- Ginástica no Solo</b>		
<b>- Ginástica Acrobática</b>		
<b>3. Atletismo (Categoria C)</b>	<p>SUBÁREA ATLETISMO</p> <p>Realizar e analisar, do ATLETISMO, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)
<b>- Corridas</b>		
<b>- Saltos</b>		



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS  
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
- Lançamentos		
4. Patinagem	SUBÁREA PATINAGEM  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».	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)
5. Dança (Categoria E) – os conteúdos passaram para a disciplina de C.E.A. (8º ano)	SUBÁREAS ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS / DANÇA - disciplina independente, que é parte integrante da disciplina de “Artes Performativas – Complemento de Educação Artística”  Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da Dança e Danças Sociais, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
6. Raquetes (Categoria F) - Badminton - Ténis Iniciação	SUBÁREA RAQUETES  Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)
7. Outras (Categoria G) - Orientação - Hóquei em Campo - Tag Râguebi - ...	OUTRAS  Cada professor, em função das características dos seus alunos e /ou do grupo/turma, bem como das condições de material, tempo e espaço, poderá optar pela abordagem de uma ou várias das seguintes modalidades / matérias (com a respetiva avaliação em, pelo menos, uma delas): Escalada, Luta/Judo, Orientação, Hóquei em Campo, Tag Râguebi, Lançamento do peso, etc...  NOTA:  Na Categoria A (JDC) contam os dois melhores níveis obtidos pelo aluno.  O nível atribuído nas restantes Categorias é obtido através da combinação dos níveis alcançados pelo aluno nas várias matérias que compõem essa Categoria, de acordo com o definido no Grupo Disciplinar (constam de grelha própria).  A conjugação dos vários níveis obtidos pelo aluno nas várias Categorias corresponde a um nível de desempenho global e que consta da	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)  Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS**  
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023/2024

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
<b>Aptidão Física</b>  <b>Conhecimentos</b>	<p>respetiva “Grelha de Níveis de Desempenho/ Rubricas”, de acordo com o definido no Grupo Disciplinar.</p> <p>Para a avaliação global contam os cinco melhores níveis obtidos pelo aluno.</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>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras;</li><li>- Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva;</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 o objetivo de cada modalidade / matéria, as suas habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais;</li><li>- Conhecer aspetos regulamentares mais importantes das diferentes modalidades / matérias.</li></ul>	