

ESCOLA BÁSICA VALE DE MILHAÇOS

PLANIFICAÇÃO ANUAL 8.º Ano

Disciplina de Educação Física

Ano Letivo - 2019/2020

Áreas temáticas/Domínios	Aprendizagens Essenciais	Período letivo
SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	1.º 2.º 3.º
SUBÁREA GINÁSTICA	Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de solo, plinto), em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	1.º 2.º 3.º
SUBÁREA ATLETISMO	Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	1.º 2.º 3.º
SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.	2.º 3.º
OUTRAS	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton e Ténis) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADES DE COMBATE (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 Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	1.º 2.º 3.º
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	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.	1.º 2.º 3.º
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	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 inclusive. Conhece e identifica as regras básicas e os regulamentos dos jogos desportivos coletivos e das restantes atividades físicas.	1.º 2.º 3.º