

PLANIFICAÇÃO A LONGO E MÉDIO PRAZO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA - 2025 / 2026

ANO: 8º

Número de aulas previstas por período: 1º P 38 – 41 ; 2ºP 34 – 36 ; 3ºP 24 – 27

Aprendizagens Essenciais		Tempos letivos	Avaliação
Domínio e subdomínio / Tema e conteúdo	Conhecimentos, capacidades e atitudes		
<p>Domínio - ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Subdomínio: Ginástica Matéria: Ginástica de Solo</p>	<p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo), as destrezas elementares 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> <p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente engrupado e encarpado com pernas afastadas; Rolamento à retaguarda engrupado e encarpado com pernas unidas e afastadas; Apoio Facial Invertido (de braços); Roda; Rodada; Elemento de Equilíbrio - Avião; Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral); Saltos; Voltas e Afundos. 	10-12	Situação de sequência gímnica Situações de exercício critério
<p>Subdomínio: Jogos Desportivos Coletivos Matéria: Andebol</p>	<p>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.</p> <p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo do jogo e regulamento da modalidade. - Passe de ombro, picado e de pulso e respetiva receção; Drible; Remate em apoio e em salto; posição base defensiva e deslocamentos defensivos. - Situação de jogo 5x5. 	12-14	Situações de jogo 5x5 Situações de exercício critério Situação de Arbitragem
<p>Subdomínio: Atletismo Matéria: Atletismo</p>	<p>Realizar e analisar do Atletismo, saltos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>Conteúdo:</p>	4-8	

<p>Raquetas Matéria: Badminton</p> <p><u>Domínio - APTIDÃO FÍSICA</u></p> <p><u>Domínio – CONHECIMENTOS</u></p>	<p>garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo do jogo e regulamento da modalidade. -Serviço, Lob, Clear, Drive e Remate. - Situação de jogo de singulares e jogo de pares (introdução). <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>Conhecer e compreender o regulamento e as técnicas de execução dos elementos técnico-táticos inerentes às matérias do domínio Atividades Físicas.</p> <p>Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p>	<p>Ao longo do período</p> <p>Ao longo do período</p>	<p>Situações de exercício critério Situação de Arbitragem</p> <p>Testes do FITescola</p> <p>Teste Escrito e ou Trabalho Escrito, Questões orais, Aplicação prática</p>
<p><i>Atividades de enriquecimento curricular, de sistematização, recuperação e avaliação (diagnóstica, formativa, sumativa, auto e hétero.</i></p>		<p>Ao longo do período</p>	
			<p>Fim do 3º P</p>