

Nível de Ensino: 3º Ciclo

Disciplina: Educação Física

Ano:8º

Curso:

Planificação Anual

Semestre	Sequências	Conteúdos Programáticos/Aprendizagens Essenciais	Tempos letivos
1.º	<p>Andebol</p> <p>Atletismo</p> <p>Dança</p> <p>Aptidão Física</p> <p>Área dos conhecimentos</p>	<p>Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-táticos: desmarcação, pega de bola, passe, drible de progressão, finalização, atitude defensiva, interceção de bola, impedir ou dificultar a progressão em drible, o passe e o remate.</p> <p>Corrida de Estafetas; corrida de resistência/velocidade.</p> <p>Ritmo, coordenação, postura, passos e possível coreografia. Danças sociais, tradicionais portuguesas ou dança aeróbica.</p> <p>Capacidades motoras (aptidão muscular e aptidão aeróbia).</p> <p>Aptidão física e saúde; identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>	
2.º	<p>Futsal/Futebol 7</p> <p>Badminton</p> <p>Ginástica de Aparelhos</p> <p>Aptidão Física</p> <p>Área dos conhecimentos</p>	<p>Regras; Princípios de Jogo; Fundamentos técnico-táticos: Passe, receção, condução de bola, remate, desmarcação; Métodos Defensivos: marcação HxH (marcação do jogador com e sem bola). Jogo- a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <p>Regras, princípios de jogo e fundamentos técnico-táticos; Posição base; Tipos de pega; Batimentos: serviço, clear e lob, drive esquerda e direita.</p> <p>Aparelhos: Boque /plinto - salto ao eixo e salto entre mãos; Minitrampolim - salto em extensão (vela); salto engrupado; pirueta vertical; carpa pernas afastadas.</p> <p>Capacidades motoras (aptidão muscular e aptidão aeróbia).</p> <p>Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p>	

Critérios de Avaliação/Ponderação

Em cada descritor a avaliação é feita tendo em conta os níveis seguintes:

Ainda está longe de um desempenho razoável	Ainda não desempenha razoavelmente	Desempenha razoavelmente	Desempenha bem	Desempenha plenamente
Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
Até 19%	Entre 20% e 46%	Entre 47% e 69%	Entre 70% e 89%	Entre 90% e 100%

(Domínios/Sequências/Temas/Módulos e Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)/Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
<p>1-Área das Atividades Coletivas</p> <p>a. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Andebol.</p> <p>b. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Futsal/Futebol 7.</p>	25%	<p>.Registo de observação direta focalizadas em exercícios critério, no interesse, na capacidade de intervenção, na participação, no cumprimento das tarefas, na autonomia e no empenho;</p> <p>.Registo de observação direta focalizadas em situação de jogo (reduzido/formal), no interesse, na capacidade de intervenção, na participação, no cumprimento das tarefas, na autonomia e no empenho;</p>
<p>2-Área das Atividades Individuais</p> <p>a. Realiza e analisa o Atletismo, saltos, corridas, lançamentos cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>b. Compõe, realiza e analisa na GINÁSTICA (Aparelhos), as destrezas elementares dos saltos nos aparelhos, aplicando os critérios de correção técnica.</p> <p>c. Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetes (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>d. Aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	25%	
<p>3-Área da Aptidão física</p> <p>a. Desenvolve 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.</p>	20%	<p>. Registo de observação direta</p>

<p>4-Área dos Conhecimentos</p> <p>a. Relaciona aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>b. Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p>	<p>10%</p>	<p>focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);</p>
<p>5 -Áreas de Competências</p> <p>a. Cooperar 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 e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>b. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>c. Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula.</p>	<p>20%</p>	<p>.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;</p> <p>.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;</p> <p>.Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;</p> <p>.Fichas de auto e heteroavaliação.</p>

Alunos com incapacidade para a realização de prática desportiva

<p>(Domínios/Sequências/Temas/Módulos e Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)/Descritores</p>	<p>Ponderação</p>	<p>Instrumentos de Avaliação</p>
<p>1.Área das Atividades Coletivas</p> <p>a. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras dos jogos desportivos coletivos.</p>	<p>25%</p>	<p>. Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);</p>
<p>2.Área das Atividades Individuais</p> <p>a. Conhece as atividades físicas desportivas de carácter individual, na sua componente técnica e regulamentar.</p>	<p>25%</p>	

<p>3.Área da Aptidão física</p> <p>a. Conhece as capacidades motoras, os teste de aptidão física do programa <i>FITescola</i> e apoia no desenvolvimento das tarefas e apuramento de resultados.</p>	<p>10%</p>	<p>.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;</p>
<p>4-Área dos Conhecimentos</p> <p>a. Relaciona aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>b. Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p>	<p>20%</p>	<p>.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;</p> <p>.Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;</p>
<p>5 -Áreas de Competências</p> <p>a. Compreende processos e fenómenos científicos e tecnológicos, coloca questões, procura informação e aplica conhecimentos adquiridos na tomada de decisão informada, entre as opções possíveis.</p> <p>b. Participa ativamente de forma assídua, empenhando-se e cooperando nas tarefas propostas.</p>	<p>20%</p>	<p>.Fichas de auto e heteroavaliação.</p>

Notas:

- a avaliação é sempre formativa, mesmo a que resulta de uma classificação no final do 1.º semestre, com exceção da avaliação do final do 2.º Semestre, que é sumativa e que resulta do juízo globalizante do ano;
- os instrumentos de avaliação devem ser diversificados;
- um instrumento de avaliação tem tantas classificações quantos os descritores dos domínios/sequências/temas/módulos e conhecimentos, capacidades e atitudes que estão a ser avaliados;