

Nível de Ensino: 3º Ciclo

Disciplina: Educação Física

Ano: 8º

Curso:

Planificação Anual

| Semestre | Sequências | Conteúdos Programáticos/Aprendizagens Essenciais | Tempos letivos |
|----------|------------------------|---|----------------|
| 1.º | Voleibol | Regras; Princípios de Jogo; Fundamentos técnico-táticos: Serviço por baixo, passe alto de frente, manchete e finalização. Em situação de exercício e em situação de jogo, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. Jogo- a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo. | |
| | Atletismo | Corrida de Estafetas; corrida de resistência/velocidade. | |
| | Dança | Ritmo, coordenação, postura, passos e possível coreografia. Danças sociais, tradicionais portuguesas ou dança aeróbica. | |
| | Aptidão Física | Capacidades motoras (aptidão muscular e aptidão aeróbia). | |
| | Área dos conhecimentos | Aptidão física e saúde; identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 2.º | <p>Futsal/Futebol 7</p> <p>Badminton</p> <p>Ginástica de Aparelhos/solo</p> <p>Aptidão Física</p> <p>Área dos conhecimentos</p> | <p>Regras; Princípios de Jogo; Fundamentos técnico-táticos: Passe, recepção, 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. Solo: rolamento à frente e à retaguarda engrupado e encarpado; passagem por pino e subida para pino; roda; posições de flexibilidade.</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 Físicas</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 Voleibol.</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> <p>c. 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>d. Compõe, realiza e analisa na GINÁSTICA (Aparelhos), as destrezas elementares dos saltos nos aparelhos, aplicando os critérios de correção técnica e compõe, realiza e analisa a Ginástica do solo em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>e. 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>f. 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> | 50% | <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>. Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);</p> <p>.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;</p> |

| | | |
|--|------------|--|
| <p>2 - 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> | <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>3 - 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>.Fichas de auto e heteroavaliação.</p> |
| <p>4 - 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 de forma ativa em todas as atividades da aula;</p> <p>d. É assíduo e pontual, apresentando-se com o material necessário em todas as aulas.</p> | <p>20%</p> | |

Alunos com incapacidade para a realização de prática desportiva

| (Domínios/Sequências/Temas/Módulos e Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)/Descritores | Ponderação | Instrumentos de Avaliação |
|--|------------|--|
| <p>1 - Área das Atividades Físicas</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>b. Conhece as atividades físicas desportivas de carácter individual, na sua componente técnica e regulamentar.</p> | 50% | <p>. Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);</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> |
| <p>2 - Área da Aptidão física</p> <p>a. Conhece as capacidades motoras, os testes de aptidão física do programa <i>FITescola</i> e apoia no desenvolvimento das tarefas e apuramento de resultados.</p> | 10% | |
| <p>3 - 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> | 20% | |
| <p>4 - Áreas de Competências</p> <p>a. Coloca questões pertinentes sobre as atividades desenvolvidas.</p> <p>b. Procura informação e aplica em situação de aula.</p> <p>c. Participa ativamente de forma assídua, empenhando-se e cooperando nas tarefas propostas.</p> | 20% | |

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.