

PLANO ANUAL				
8º ano				
PER. LETIVO	1º PERÍODO LETIVO		2º PERÍODO LETIVO	3º PERÍODO LETIVO
	13 setembro a 15 dezembro		3 janeiro a 23 de março	9 abril a 15 junho
<b>COMPETÊNCIAS GERAIS PRIORITÁRIAS E ESPECÍFICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA / PERÍODOS LETIVOS</b>	<u>Competências Gerais (*1)</u> Todas as Competências Essenciais. (*1) <i>Competências Essenciais do Currículo Nacional do Ensino Básico.</i>	<u>COMPETÊNCIAS GERAIS PRIORITÁRIAS (*1)</u> 1- Mobilizar saberes culturais, científicos e tecnológicos para compreender a realidade e para abordar situações e problemas do quotidiano; 2- Usar corretamente a língua portuguesa para comunicar de forma adequada e para estruturar o pensamento próprio; 3- Adotar estratégias adequadas à resolução de problemas e à tomada de decisões; 4- Realizar atividades de forma autónoma, responsável e criativa; 5- Cooperar com outros em tarefas e projetos comuns; 6- Relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspetiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida.  <i>Nota: Todas as Competências Gerais e Transversais são promovidas apesar de se elegerem estas como prioritárias.</i>		
	<u>Competências Específicas (*2)</u> Todas as Competências Gerais: «Comuns a todas as Áreas» e «Por Área». (*2) <i>Competências dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e arquivadas no Departamento Curricular de Educação Física.</i>	<u>COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS PRIORITÁRIAS (*2)</u> Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo: - relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários, promovendo a entreajuda. - coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma; - apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;  Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.  Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.  Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.  Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.  <i>Nota: Todas as Competências Específicas do PNEF são promovidas apesar de se elegerem estas como prioritárias.</i>		

## PLANO ANUAL

8º ano

PERÍODO LETIVO	1º Período		2º Período	3º Período
	<b>Avaliação Inicial</b> <b>13 set a 13 out</b>	<b>16 out a 15 dez</b>	<b>3 jan a 23 de março</b>	<b>9 abril a 15 junho</b>
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<p><u>Atividades Físicas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Andebol;</li> <li>- Basquetebol;</li> <li>- Futsal;</li> <li>- Voleibol;</li> <li>- Ginástica no Solo;</li> <li>- Ginástica Aparelhos;</li> <li>- Badminton;</li> <li>- Natação.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>MATÉRIAS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Andebol</li> <li>- Basquetebol</li> <li>- Futsal</li> <li>- Voleibol</li> <li>- Ginástica no Solo</li> <li>- Ginástica de Aparelhos</li> <li>- Atletismo</li> <li>- Atividades Rítmicas e Expressivas/Dança</li> <li>- Badminton</li> <li>- Natação</li> <li>- Corfebol</li> <li>- Râguebi</li> <li>- Ginástica Rítmica</li> <li>- Ginástica Acrobática</li> <li>- Patinagem</li> <li>- Orientação</li> <li>- Jogos Tradicionais e Populares</li> <li>- Ténis</li> <li>- Desportos de combate</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Nota: As competências serão definidas para cada matéria de acordo com o resultado da avaliação inicial de cada turma.</i> <i>Nota: Cada professor escolherá quais as matérias que poderão ser lecionadas de acordo com o roulement.</i></p>		

CONHECIMENTOS	<p><b>APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA</b>  <i>O aluno deverá adquirir conhecimentos no âmbito de:</i>  1. Lesões desportivas: definição e sua prevenção, causas e tipos;  2. Testes de aptidão física;  3. Regras das matérias (modalidades) lecionadas.</p> <p><b>APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRAESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS</b>  <i>O aluno deverá adquirir conhecimentos e identificar:</i>  1. Responsabilidade, cooperação e jogo limpo.  2. Fatores que determinam um estilo de vida saudável: a atividade física, o repouso, a alimentação e a ausência de hábitos prejudiciais à saúde;  3. Principais diferenças entre Desporto e Educação Física.</p> <p><i>Nota: Conhecimentos retirados de documento próprio aprovado em Departamento e baseado no P.N.E.F.</i></p>					
	APTIDÃO FÍSICA	<p><b>Aplicação da Bateria de Testes Fitescola:</b>  - Vaivém;  - Abdominais;  - Flexões de Braços;  - Senta e alcança;  - Impulsão horizontal;  - Flexibilidade de ombros.</p> <p><i>Nota: Avaliação a realizar em momentos específicos inseridos no Plano Anual de Atividades de Educação Física, uma vez por período.</i></p>				
		1º Período		2º Período		3º Período
	AVI					
AULAS PREVISTAS	8º A-12 8ºB-12 8ºC-13 8ºD-14	8º A-27 8ºB-27 8ºC-25 8ºD-23	8º A-34 8ºB-32 8ºC-32 8ºD-34		8º A-28 8ºB-29 8ºC-28 8ºD-29	