PLANIFICAÇÃO – 3º Ciclo do Ensino Básico

2026-2027

Educação Física – 8º Ano

GESTÃO DO TEMPO

1º SEMESTRE		Nº de tempos	2º SEMESTRE		Nº de tempos
	Apresentação	2			
	Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	38		Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	32
	Avaliação das aprendizagens	10		Avaliação das aprendizagens	10
	TOTAL	50		TOTAL	42

GESTÃO DAS APRENDIZAGENS

	Tempos Letivos	Organizador Temas/ Domínios	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
	92	**ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS** ▪ JDC: Futebol e Voleibol	O aluno deverá ser capaz de: ▪ Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS realizando com oportunidade e correção, em situação de jogo e/ou exercício critério, as ações técnico-táticas elementares e intermédias em todas as funções (jogador e árbitro).	**Futebol | Voleibol** O aluno no seu desempenho em aula: ▪ Cumpre as regras de segurança estabelecidas e utiliza os materiais e as instalações desportivas de forma correta, contribuindo para a sua preservação. ▪ Participa no processo de montagem e desmontagem dos materiais utilizados em aula com proficiência e de forma proativa. ▪ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras, adequando as suas ações a esse conhecimento.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)

As aprendizagens serão lecionadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor	92			▪ Coopera com os companheiros 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; ▪ Aceita as decisões de arbitragem identificando os respetivos sinais e adequa as suas ações às regras do jogo, tratando com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física e a dos outros. ▪ Decide e executa com eficiência, oportunidade e de forma consistente, as ações técnico-táticas de acordo com a fase de jogo em que se encontra, ataque e defesa. **Futebol (Nível Introdução)** ▪ O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes: ▪ Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade. ▪ Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação. ▪ Remata, se tem a baliza ao seu alcance. ▪ Passa a um companheiro desmarcado. ▪ Conduz a bola na direção da baliza, para rematar ou passar. ▪ Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. ▪ Na defesa, marca o adversário escolhido. ▪ Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. ▪ Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento	Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)

				Voleibol ▪ O aluno conhece o objetivo do jogo, identifica e descrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" (em passe) bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. ▪ Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável: ▪ Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto. ▪ Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. ▪ Num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo (manchete), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado. ▪ O aluno coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.	
		▪ GINÁSTICA: Solo e/ou aparelhos	▪ Compor, realizar e analisar esquema individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, de expressão e de combinação na GINÁSTICA.	**Ginástica de solo:** O aluno combina as habilidades em sequências, realizando: ▪ Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. ▪ Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. ▪ Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.	

				▪ Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. ▪ Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente. ▪ Roda, com apoio alternado das mãos numa linha, passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. ▪ Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão) **Ginástica de Aparelhos** ▪ Cambalhota à frente do plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento. ▪ No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: Salto em extensão (vela), salto engrupado, salto de carpa com membros inferiores afastados, salto encarpado e meia pirueta vertical.	
		▪ ATLETISMO: Resistência, velocidade, barreiras e salto em altura, lançamento do dardo.	▪ Realizar e analisar, no ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, como praticante e juiz.	**Atletismo** **Salto em altura com técnica de Fosbury Flop** ▪ Com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. **Lançamento do vortex** ▪ Partindo de uma posição lateral, lançar o engenho com dois passos de balanço, com cruzamento dos pés. Manter a posição dos ombros e do engenho ao longo do deslocamento;	

		▪ RAQUETES: Badminton	▪ Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS, em "individuais" e "pares" com iniciativa e ofensividade, aplicando as regras, como jogador, e árbitro.	iniciar a ação do braço lançador depois de o pé direito, a anca e o peito se voltarem para o local de queda; passar a mão lançadora acima do nível da cabeça e na projeção vertical do ombro; terminar com ambos os pés em apoio e com a perna esquerda em extensão. **Corrida de Barreiras** ▪ "Ataca" a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida. Realiza 3 passadas entre barreiras. **Badminton** ▪ O aluno coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. ▪ Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido. ▪ Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: ▪ Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento. ▪ Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante. ▪ Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.	

				▪ Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco, Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).	
		▪ ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – Dança Tradicionais	▪ Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo com expressividade.	▪ O aluno coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. ▪ Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. ▪ Dança o Regadinho e outras danças selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: ▪ No Regadinho: • A "Maria" a "gingar" a bacia no "passo de passeio". • Inicia o "passo saltado cruzado" com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.	
		▪ PERCURSOS – ORIENTAÇÃO	▪ Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	▪ O aluno coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. ▪ Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.	

As aprendizagens serão lecionadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor	92	**ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA** ▪ Capacidades motoras condicionais e coordenativas **ÁREA DOS CONHECIMENTOS**	▪ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia no Treino Funcional e enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola. ▪ 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 inclusiva.	**Aptidão Física** ▪ O aluno realiza exercícios físicos para melhoria das capacidades motoras condicionais e coordenativas, nomeadamente resistência, força, flexibilidade, velocidades, destreza geral, equilíbrio. ▪ Aplicação da bateria de testes do FITescola com respetiva referência da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física para cada capacidade, bem como no treino funcional. ▪ Executa o Circuito de treino funcional com 6 estações, tecnicamente correto e no menor tempo possível. Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: ▪ conhecer e aplicar cuidados de higiene; ▪ conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; ▪ conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; ▪ reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; ▪ aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)