

## PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2022/2023

DEPARTAMENTO CURRICULAR: **Expressões**

GRUPO DISCIPLINAR: **620 - Educação Física**

DISCIPLINA: Educação Física

ANO: **8.º**

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
ATIVIDADE FÍSICA	<p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b></p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Voleibol e 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>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>
	<p><b>GINÁSTICA</b></p> <p>Compor, realizar e analisar da Ginástica (Solo e Aparelhos), as destrezas elementares do solo e dos aparelhos, 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>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>
	<p><b>ATLETISMO</b></p> <p>Realizar e analisar do Atletismo (Velocidade, Lançamento do Dardo e Salto em Altura) cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p>
	<p><b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b></p> <p>Realizar 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>	<p>Respeitador da diferença</p>

## PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2022/2023

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
	<p><b>RAQUETAS</b></p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetes (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	(A, B, E, F, H)
	<p><b>LUTA</b></p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em atividade de combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, que como executante quer como árbitro.</p>	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
	<p><b>ORIENTAÇÃO</b></p> <p>Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)
<b>CONHECIMENTOS</b>	<p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p>	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)