PLANIFICAÇÃO ANUAL 2026/27– EDUCAÇÃO FÍSICA – 8º ANO

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol e Tag Rugby), 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.	VOLEIBOL	Passe alto. Manchete. Receção. Serviço por baixo. Serviço por cima. Remate. Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo, utlizando os gestos técnicos acima mencionados.	A B C D E F H I J	Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Jogo reduzido; - Jogo condicionado	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
			FUTEBOL	Passe Receção Condução de bola Remate Remate de cabeça Drible Finta Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo: - Ataque/Defesa; Marcação / Desmarcação.			

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	ATLETISMO	Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	CORRIDAS; SALTOS; LANÇAMENTOS.	Corrida de velocidade (40m) Corrida de estafetas Salto em comprimento Salto em altura (tesoura) Lançamento do peso	A B C D E F H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério;	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
	LUTA	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, quer como executante quer como árbitro.	SOLO E EM PÉ	Dupla prisão de pernas (solo e em pé) Solo: Dupla prisão de braços Solo: Prisão do braço por dentro com rotação pela frente Solo: Deslocamentos em quadrupedia, procurando enquadramento frontal. Em pé: Posição base Em pé: Deslocamento sem cruzamento de apoios Em pé: Controlo da cabeça e braço. Em pé: Controlo do braço por dentro Em pé: Barreira exterior a partir do controlo do braço por dentro. Em pé: Braço rolado a partir do controlo da cabeça e braço.	A B C D E F H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério;	De acordo com o quadro geral (ver anexo)

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	**GINÁSTICA**	Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros 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.	SOLO	Rolamento à frente Rolamento saltado Rolamento atrás AFI com rolamento Roda Avião Saltos/ Apoios/ Afundos Plinto: Salto entre-mãos; salto de eixo. longitudinal. Mini-trampolim: Salto em extensão; engrupado; Pirueta vertical; Carpa com membros inferiores afastados e Unidos. Trave – Entrada de eixo transversal ao aparelho; Volta com balanço de um membro inferior; rolamento à frente com saída de membros inferiores afastados; Avião; Saída em salto em extensão c/1/2 pirueta. Barra fixa: subida de frente; ½ volta; rolamento à frente e saída de frente.	A B C D F H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério;	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
APTIDÃO FÍSICA	**APTIDÃO FÍSICA**	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.	RESISTÊNCIA. FORÇA. VELOCIDADE. FLEXIBILIDADE. DESTREZA GERAL	Vai-vem Teste dos abdominais Impulsão horizontal Corrida de velocidade (40m) Senta e alcança	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola.	3x/ano 1 em cada período
CONHECIMENTOS	**CONHECIMENTOS**	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.			A, B, C, D, G, I	relatório, questionário, teste, trabalho individual, trabalho de grupo e/ou apresentação oral	Ao longo do ano.
ATITUDES	**ATITUDES**	Responsabilidade e integridade Empenho e curiosidade Cidadania e participação			E F G J	- Observação direta; - Grelhas de registo.	Ao longo do ano