

Disciplina de Educação Física 8º Ano - Turma C

Conteúdos programáticos e aulas previstas	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº de aulas previstas	26	20	18	64
Nº de aulas para apresentação, avaliação diagnóstica e auto-avaliação	7	1	1	9
Nº de aulas para leccionação /avaliação de conteúdos	19	19	17	55

1º PERÍODO	Apresentação. Normas da disciplina. Critérios de avaliação. Planificação anual.	1
	FitEscola: aferição do peso, altura e % Massa Gorda. Vaivém, abdominais, extensões de braços e impulsão horizontal. Velocidade 40m.	5
	Avaliação Diagnóstica (Ginástica no solo e aparelhos, Voleibol, Futebol e Atletismo)	5
	Ginástica: origem, evolução e caracterização da modalidade. Solo: rolamento à frente engrupado, rolamento à frente com pernas afastadas e estendidas, rolamento á retaguarda com pernas afastadas e estendidas, roda e pino de braços. Sequência gímnica com conteúdos abordados e ainda posições de flexibilidade, equilíbrio, saltos e voltas. Bock: salto entre mãos. Trave: marcha para a frente e para trás, marcha para a frente e para trás nas pontas dos pés, ½ volta na ponta dos pés, saída em salto extensão ou meia pirueta vertical.	8
	Atletismo: origem, evolução e caracterização. Resistência, salto em altura e estafetas.	6
	Teste Escrito	1
2º PERÍODO	FitEscola: vaivém, abdominais e extensões de braços	2
	Voleibol: origem, evolução e caracterização da modalidade. Posição base fundamental, deslocamentos, passe alto de frente, manchete, serviço por baixo, serviço por cima, receção ao serviço, técnicas ofensivas básicas, técnicas defensivas básicas, jogo 2X2 e jogo 3X3.	8
	Futsal: origem, evolução e caracterização da modalidade. Manipulação e controlo de bola de bola com o pé, passe, receção, condução de bola, remate com o pé dominante, condução de bola para remate, finta, impede finalização, marcação, desarme, combinação a 2 jogadores e situação de jogo reduzido	8
	Teste Escrito	1
3º PERÍODO	FitEscola: aferição do peso, altura e % Massa Gorda. Vaivém, abdominais e extensões de braços.	3
	Corfebol: origem, evolução e caracterização da modalidade. Passe (de peito, de ombro, por cima e por baixo), receção, lançamento (parado, na passada e de penalidade), marcação – atitude defensiva, ressalto e situação de jogo.	8
	Atletismo: salto em comprimento e dardo.	6
	Teste Teórico	1

Os conteúdos relativos à Educação Desportiva e Condição Física serão lecionados ao longo do ano letivo.

Avaliação: Contemplará todas as dimensões enunciadas nos critérios de avaliação definidos para a disciplina de Educação Física.