

Disciplina: Educação Física

Ano letivo de 2017/18

8º Ano Turma: A-P

	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	TOTAIS
Nº total de aulas previstas	26	20	20	66
Nº de aulas para apresentação, avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.	6	6	6	18
Nº de aulas para lecionação, consolidação de conteúdos e PAA	20	12	14	46

	CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	Nº DE AULAS
<b>1º PERÍODO</b>	Apresentação. Diálogo sobre o programa (objetivos a atingir) e sobre as regras de funcionamento das aulas.	2
	<u>Testes Fitescola:</u> - Altura, Peso e %MC; - Resistência (Vaivém); - Força Abdominal e Extensões dos membros superiores;	3
	Avaliações Diagnósticas	2
	<u>Futsal</u> - Principais regras; - Gestos técnicos (passe/recepção, condução de bola e remate); - Defesa HxH; - Fases do jogo; - Jogos reduzidos (2x2 e 3x3); (4x4); - Avaliação dos conteúdos abordados.	4
	<u>Ginástica</u> <u>Ginástica no Solo</u> - Rolamento à frente e à retaguarda engrupado; - Rolamento à frente e à retaguarda com pernas afastadas e esticadas; - Rolamento saltado; - Roda; - Rodada; - Avião; - Ponte.	5
<u>Ginástica de Aparelhos</u> <u>Plinto transversal:</u> - Salto entre mãos; <u>Minitrampolim</u> - Salto em extensão (vela), saída ventral; - Salto engrupado, saída ventral; - Pirueta vertical, saída dorsal; - Carpa de pernas afastadas, saída ventral. - Avaliação dos elementos gímnicos abordados.	4	

	<u>Atletismo</u> Corridas <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica de corrida;</li> <li>- Corrida de Resistência (controlo do ritmo de corrida e da f. c.)</li> <li>- Corrida de Estafetas;</li> <li>- Avaliação.</li> </ul> <u>Auto-avaliação.</u>	5
	Total	26
<b>2ºPERÍODO</b>	<u>Voleibol</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principais regras;</li> <li>- Gestos técnicos;(Passe (toque) de dedos e manchete (sustentação da bola individualmente e a pares);</li> <li>- Jogo 2x2;</li> <li>- Serviço por baixo;</li> <li>- Manchete;</li> <li>- Situação de jogo 2x2 e 3x3;</li> <li>- Avaliação dos conteúdos abordados.</li> </ul>	5
	<u>Ginástica</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trave:</li> <li>- Marcha para a frente e para trás e na ponta dos dedos;</li> <li>- Meia volta na ponta dos pés com balanço da perna livre;</li> <li>- Equilíbrio (Avião).</li> <li>- Barra fixa:</li> <li>- Balanços laterais;</li> <li>- Subida de frente;</li> <li>- Saída de frente;</li> <li>- Rolamento à frente com pernas estendidas.</li> <li>- Avaliação</li> </ul>	5
	<u>Atletismo</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conteúdos do 1º período;</li> </ul> Saltos <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em Altura (Tesoura);</li> <li>- Salto em comprimento;</li> <li>- Avaliação.</li> </ul>	5
	<u>Corfebol:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe/recepção;</li> <li>- Lançamento;</li> <li>- Situação de jogo.</li> </ul>	4
	<u>Auto-avaliação</u> Total	1 20
<b>3ºPERÍODO</b>	<u>Corfebol:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conteúdos do 2º período;</li> <li>- Situação de jogo;</li> <li>- Avaliação.</li> </ul>	6
	<u>Futsal</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conteúdos do 1º período;</li> <li>- Situação de jogo;</li> <li>- Avaliação.</li> </ul>	6
	<u>Voleibol</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conteúdos do 2º período;</li> <li>- Situação de jogo;</li> <li>- Avaliação.</li> </ul>	7

	<b>Auto-avaliação</b>	<b>1</b>
	<b>Total</b>	<b>20</b>

**OBSERVAÇÕES:**

Montemor-o-Velho, setembro de 2017

O Professor: António Jorge Silva