APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | ARTICULAÇÃO COM O PERFIL DOS ALUNOS

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE **Educação Física**

PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE Educação Física

TURMA A | 8.º ANO | 3.º CICLO

SETEMBRO | 2023

Autonomia e Flexibilidade CURRICULAR

O Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário, os princípios orientadores da sua conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens, de modo a garantir que todos os alunos adquiram os conhecimentos e desenvolvam as capacidades e atitudes que contribuem para alcançar as competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE FRONTEIRA
Escola Básica Frei Manuel Cardoso
Escola Básica de Cabeço de Vide

TURMA A | 8.º ANO | 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

INTRODUÇÃO

Assumindo como bloco estratégico da proposta curricular de Educação Física (EF) as aprendizagens desenvolvidas no 2.º e no 3.º ciclo, o 8.º Ano visa o aperfeiçoamento das matérias abordadas e a oportunidade de contactar com um conjunto de outras competências previstas para o 3.º ciclo.

Respeitando os diferentes níveis que, quando conjugados de forma integrada, definem as possibilidades de sucesso dos alunos, as matérias são abordadas na sua forma característica e em toda a sua extensão, devidamente enquadradas por objetivos gerais e por subáreas (Jogos desportivos coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades rítmicas expressivas, Patinagem, etc.)

As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através do seguinte:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:

a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;

b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);

c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

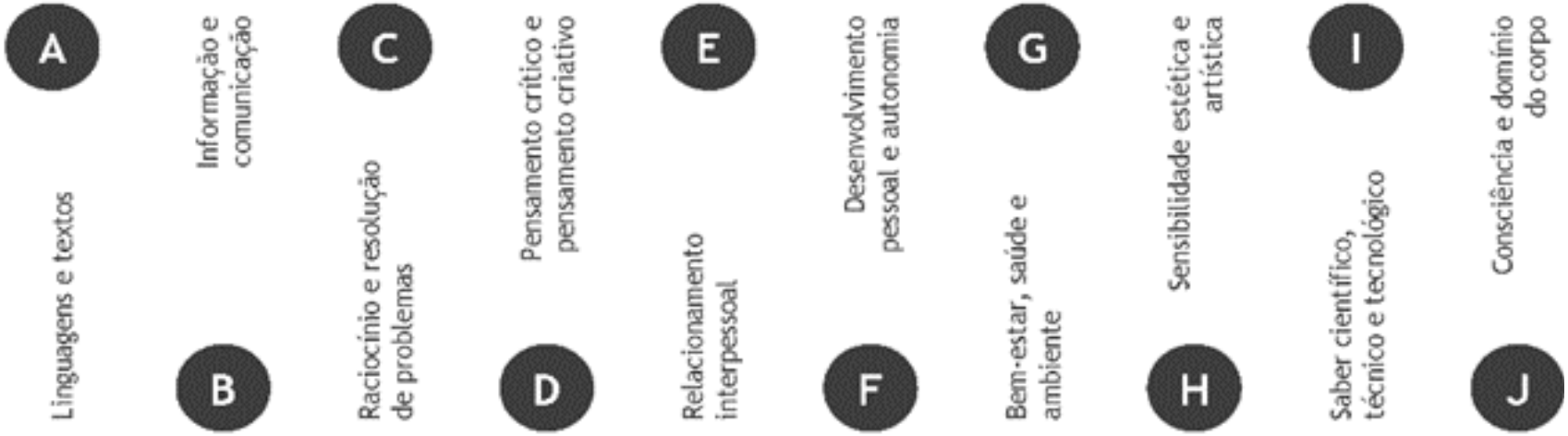
2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física.
3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média Duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.

5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

- Nota - Esta introdução deverá ser complementada pela leitura e análise da Introdução Geral, de modo a que haja um melhor entendimento das aprendizagens essenciais sugeridas para cada ano de escolaridade.

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)



OPERACIONALIZAÇÃO DAS **APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)** PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE **Educação Física**

ORGANIZADOR Domínio/Tema	**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES** O aluno deve ficar capaz de: **Metas Curriculares**	**Aprendizagens Essenciais**	**AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS** (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. SUBÁREA GINÁSTICA : Compor e realizar, da Ginástica de Aparelhos, as destrezas elementares de aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. NATAÇÂO: Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais. - analisar situações, identificando os seus elementos ou dados. - realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos. - utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. - elaborar sequências de habilidades; elaborar coreografias. - analisar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio. -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.	Conhecedor/sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J). Criativo /Expressivo (A, C, D, J). Crítico/Analítico (A, B, C, D, G). Respeitador da diferença (A, B, E, F, H). Cuidador de si e do outro (B, E, F, G).

ORGANIZADOR Domínio/Tema	**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES** O aluno deve ficar capaz de: **Metas Curriculares**	**Aprendizagens Essenciais**	**AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS** (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**
		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. BADMINTON: 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. ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS): Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	- promover o gosto pela prática regular de atividade física. - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais.	
	.			

ORGANIZADOR Domínio/Tema	**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES** O aluno deve ficar capaz de: **Metas Curriculares**	**Aprendizagens Essenciais**	**AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS** (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)	**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**
ÁREA DA 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).	Realizar os testes solicitados no programa fitescola.	- utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. - analisar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio. -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. - promover o gosto pela prática regular de atividade física.	Conhecedor/sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J). Criativo /Expressivo (A, C, D, J). Crítico/Analítico (A, B, C, D, G). Respeitador da diferença (A, B, E, F, H). Cuidador de si e do outro (B, E, F, G). Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
ÁREA DOS 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	O aluno realiza trabalho de grupo e prova escrita individual sobre o conteúdo dos trabalhos de grupo.	- interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. - saber questionar uma situação; desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)

Fronteira, 30 de setembro de 2023.

O docente

Gonçalo Barradas