

**PLANIFICAÇÃO ANUAL - 3º CICLO**

**2024/25  
8º ano PCA  
ATIVIDADES FÍSICAS**

**DISTRIBUIÇÃO POR PERÍODOS**

	1º Período	2º Período	3º Período
3º Cic lo ( 8º a n o)	<b>A - JDC:</b> Voleibol, Basquetebol 3x3 <b>B - Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Minitrampolim</b> <b>C - Atletismo:</b> Corrida Resistência e Corrida de Barreiras <b>E – Dança</b> <b>F – Desportos de Raquete:</b> Badminton	<b>A - JDC:</b> Andebol, Voleibol <b>B - Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Mini trampolim</b> <b>C - Atletismo:</b> Corrida de Velocidade e Corrida de Estafetas <b>E – Dança</b> <b>F – Desportos de Raquete:</b> Badminton	<b>A - JDC:</b> Basquetebol 5x5, Futsal <b>B - Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Rítmica</b> <b>C - Atletismo:</b> Lançamento do Peso/Vortex, salto em altura. <b>F – Desportos de Raquete:</b> Badminton

**PLANIFICAÇÃO POR TURMA**

8º ano PCA				
	Matérias	Conteúdos	Nº tempos letivos	Nº total
	<b>Apresentação</b> – Normas de funcionamento da disciplina, critérios de avaliação, atividades do PAA e Desporto Escolar.		1	
	<b>Aplicação do Protocolo de Avaliação Inicial</b>		2	
	<b>Voleibol</b>	<b>Voleibol:</b> - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe por Cima; - Manchete; - Serviço por Baixo / Cima / Suspensão; - Remate; - Bloco; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo formal 4x4 – 7ºanos e 6x6 – 8ºanos.	+ ou – 6 aulas	
	<b>Basquetebol 3x3</b>	<b>Basquetebol:</b> - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe / Receção; - Drible de progressão e proteção; - Lançamento em apoio, na passada e suspensão; - Ressonância ofensivo e defensivo; - Bloqueio; - Desmarcação / Aclaramento; - Marcação HxH; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo 3x3 a meio-campo.	+ ou – 6 aulas	

1º P	<b>Ginástica de Solo e Aparelhos</b>	<p><b>Ginástica no Solo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece a modalidade: objetivo, regras;</li> <li>- Rolamento engrupado à frente e atrás;</li> <li>- Pino de cabeça;</li> <li>- Elementos de Flexibilidade – espargata ou ponte ou rã;</li> <li>- Elementos de Equilíbrio – avião ou vela;</li> <li>- Roda.</li> </ul> <p><b>Ginástica de aparelhos:</b> - Conhece a modalidade: objetivo, regras;</p> <p><b>Trave</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrada a um pé e/ou com Reuter;</li> <li>- Marcha para a frente e para a retaguarda;</li> <li>- Meia volta em pontas e/ou com balanço de uma perna;</li> <li>- Salto a pés juntos, gato, garça, meia tesoura e troca de passo;</li> <li>- Avião;</li> <li>- Saída em extensão;</li> <li>- Saída em meia pirueta;</li> <li>- Saída com roda/rodada.</li> </ul> <p><b>Boque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto ao eixo;</li> </ul> <p><b>Plinto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto coelho com saída em eixo;</li> <li>- Rolamento no plinto longitudinal.</li> </ul>	+ ou – 7 aulas	+ ou – 39 aulas
	<b>Dança</b>	<p><b>Atividades Rítmicas Expressivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza e apresenta, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço.</li> </ul> <p><b>Danças sociais e tradicionais.</b></p>	+ ou – 2 aulas	
	<b>Badminton</b>	<p><b>Badminton:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece a modalidade: objetivo, regras;</li> <li>- Posição base;</li> <li>- Deslocamentos;</li> <li>- Clear;</li> <li>- Lob;</li> <li>- Serviço curto e comprido;</li> <li>- Drive;</li> <li>- Amorti;</li> <li>- Remate;</li> <li>- Jogo singulares e pares.</li> </ul>	+ ou – 5 aulas	
	<b>Atletismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corridas de Resistência;</li> <li>- Corrida de Barreiras.</li> </ul>	+ ou – 5 aulas	
	<b>Aptidão Física</b>	Testes Fit Escola	+ ou – 3 aulas	
	<b>Conhecimentos</b>	Aptidão Física e saúde; Estilos de vidas saudáveis e Capacidades Motoras; Valores Olímpicos e paralímpicos. <b>Teste escrito ou outro instrumento de avaliação.</b>	2	
	<b>Autoavaliação</b>			

<b>2º P</b>	<b>Voleibol</b>	Continuação da matéria do 1º Período	+ ou – 5 aulas	+ ou – 33 aulas
	<b>Andebol</b>	<p><b>Andebol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o Jogo: objetivo, regras;</li> <li>- Passe / Recepção;</li> <li>- Drible;</li> <li>- Remate em apoio e suspensão;</li> <li>- Desmarcação / Aclaramento;</li> <li>- Marcação HxH ou à zona;</li> <li>- Defesa e ataque 6:0 e 5:1;</li> <li>- Jogo reduzido e/ou condicionado;</li> <li>- Jogo formal 7x7.</li> </ul>	+ ou – 9 aulas	
	<b>Ginástica de Solo, Aparelhos e Mini trampolim</b>	<p><b>Ginástica de Solo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamento engrupado à frente e atrás, com pernas afastadas e estendidas;</li> <li>- Rolamento engrupado à frente, em salto;</li> <li>- Pino de braços;</li> <li>- Pino de braços, com saída em rolamento à frente;</li> <li>- Roda com uma mão;</li> <li>- Rodada;</li> <li>- Salto de mãos;</li> <li>- Esquema gímnico no solo.</li> </ul> <p><b>Ginástica de Aparelhos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece a modalidade: objetivo, regras;</li> </ul> <p><b>Boque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto entre-mãos.</li> </ul> <p><b>Plinto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto ao eixo no plinto longitudinal;</li> <li>- Salto entre-mãos no plinto transversal.</li> </ul> <p><b>Minitrampolim</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em extensão;</li> <li>- Salto engrupado;</li> <li>- Salto de Carpa de pernas afastadas;</li> <li>- Pirueta;</li> <li>- Salto carpa de pernas juntas;</li> <li>- Salto peixe;</li> <li>- Mortal engrupado à frente.</li> </ul>	+ ou – 6 aulas	
	<b>Dança</b>	<p><b>Atividades Rítmicas Expressivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Propõe, prepara e apresenta projetos coreográficos, individuais, a pares ou em grupo, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</li> </ul> <p><b>Dança sociais e tradicionais.</b></p>	+ ou – 2 aulas	
	<b>Atletismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece a modalidade: objetivo, regras;</li> <li>- Corrida de velocidade de 40 m, com partida em pé e com partida de blocos;</li> <li>- Corrida de Estafetas.</li> </ul>	+ ou – 4 aulas	
	<b>Badminton</b>	<p><b>Badminton:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece a modalidade: objetivo, regras;</li> <li>- Posição base;</li> <li>- Deslocamentos;</li> <li>- Clear;</li> <li>- Lob;</li> <li>- Serviço curto e comprido;</li> <li>- Drive;</li> <li>- Amorti;</li> <li>- Remate;</li> <li>- Jogo singulares e pares.</li> </ul>	+ ou – 2 aulas	
	<b>Aptidão Física</b>	Testes Fit Escola	3	

	<b>Conhecimentos</b>	Aptidão Física e saúde; Estilos de vidas saudáveis e Capacidades Motoras; Valores Olímpicos e paralímpicos. <b>Teste escrito ou outro instrumento de avaliação.</b>	2	
	<b>Auto-avaliação</b>			

<b>3º P</b>	<b>Basquetebol 5x5</b>	<b>Basquetebol:</b> - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe / Recepção; - Drible de progressão e proteção; - Lançamento em apoio, na passada e suspensão; - Ressonância ofensivo e defensivo; - Bloqueio; - Desmarcação / Aclaramento; - Marcação HxH ou à zona; - Defesa e ataque 1:2:2; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo formal 5X5 ou 3x3 a campo inteiro.	+ ou - 8 aulas	+ ou - 30 aulas
	<b>Ginástica Rítmica</b>	<b>Ginástica Rítmica:</b> Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os seguintes aparelhos: arco e corda, executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos.	+ ou - 3 aulas	
	<b>Futsal</b>	<b>Futsal:</b> - Conhece o Jogo: objetivo, regras; - Passe / Recepção; - Drible; - Remate; - Desmarcação / Aclaramento; - Marcação HxH ou à zona; - Enquadramento ofensivo e defensivo; - Jogo reduzido e/ou condicionado; - Jogo formal 5x5.	+ ou - 10 aulas	
	<b>Badminton</b>	<b>Badminton:</b> - Conhece a modalidade: objetivo, regras; - Posição base; - Deslocamentos; - Clear; - Lob; - Serviço curto e comprido; - Drive; - Amorti; - Remate; - Jogo singulares e pares.	+ ou - 5 aulas	
	<b>Atletismo</b>	- Lançamento do Peso/Vortex; - Salto em altura com técnica de tesoura e com técnica Fosbury Flop.	+ ou - 4 aulas	
	<b>Autoavaliação</b>			

A distribuição do número de aulas por matérias será ajustada de acordo com a especificidade da turma, tendo em conta os resultados da aplicação do Protocolo da Avaliação Inicial, e a rotação de espaços, bem como, a supressão de uma modalidade ou conteúdos programáticos devido às atividades extracurriculares em que os alunos/professores participam, especificamente as atividades do Desporto Escolar.

Esta planificação reflete as aprendizagens essenciais a ser desenvolvidas nesta disciplina. Pretende-se que estas aprendizagens sejam trabalhadas em projetos de turma, com planificação própria e a ordem pela qual serão abordadas dependerá dos projetos a desenvolver em articulação com as outras disciplinas.

---

A planificação acima foi aprovada pelo Grupo de Recrutamento de Educação Física - 620 em 4 de setembro de 2024.

O Coordenador de grupo de recrutamento  
Professor Luís Candeias