



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS GONÇALO SAMPAIO

ESCOLA E.B. 2, 3 PROFESSOR GONÇALO SAMPAIO

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

(EDUCAÇÃO FÍSICA)

8º ANO

PLANIFICAÇÃO ANUAL

2016/2017

8.º Ano

1. CONTEÚDOS DE APRENDIZAGEM

1.º PERÍODO	<p>Futebol</p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e reposição da bola em jogo, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.4. Em situação de jogo 5x5 ou 7x7:<ol style="list-style-type: none">4.1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:<ol style="list-style-type: none">4.1.1. Remata, se tem a baliza ao seu alcance.4.1.2. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.4.1.3. Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.4.2. Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direcção, para oferecer linhas de passe na direcção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque.4.3. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.4.4. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.4.5. Como <i>guarda-redes</i>, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.
--------------------	--

2.º PERÍODO	<p>Basquetebol O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento. Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: <ol style="list-style-type: none"> Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: <ol style="list-style-type: none"> Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto. Durante a progressão para o cesto, selecciona a ação mais ofensiva: <ul style="list-style-type: none"> Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe. Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: <ol style="list-style-type: none"> Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa. Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola. Se não tem bola, no ataque: <ol style="list-style-type: none"> Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola. Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento. Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível: <ol style="list-style-type: none"> Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola. Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola. Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado). <p>Corrida de Orientação O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga: <ol style="list-style-type: none"> Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc. Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa. Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.
--------------------	---

3.º PERÍODO	<p>Dança Aeróbica O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. 2 – Em situação <i>de acompanhamento do professor no” estilo livre”</i>, com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos. 3 - Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos: <ol style="list-style-type: none"> 3.1 - Marcha (“<i>march</i>”), com receção do pé no solo, do terço anterior para o calcanhar. 3.2 - Corrida (“<i>jogging</i>”), com impulsão num pé e receção no outro, realizadas pelo terço anterior. 3.3. - Passo e Toque (“<i>step-touch</i>”), tocando com o pé da perna livre na parte interior do pé da perna de apoio ou próximo desta, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento. 3.4 - Elevação do Joelho (“<i>knee lift</i>”), com os pés em contacto total com o solo na passagem de um apoio para outro e com a perna que se eleva a realizar um ângulo igual ou superior a 90º, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento. 3.5 - Passo Cruzado (“<i>grapevine</i>”), colocando a perna que cruza atrás da perna de liderança. 3.6 - Passo em V (“<i>v step</i>”), realizando os dois primeiros apoios a iniciar pelo calcanhar e a terminar em apoio total e os dois últimos apoios a iniciar pelo terço anterior e a terminar em apoio total, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento. 4 - Em situação <i>de acompanhamento do professor no “estilo coreografado”, utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica</i>, em sequências formadas por 32 e 64 tempos musicais: <ol style="list-style-type: none"> 4.1 - Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os passos básicos anteriormente descritos ou variantes destes com o mesmo grau de dificuldade. 5. - Prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma sequência coreográfica de acordo com a música escolhida e respeitando o “princípio da perna pronta”, integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.
ANO LETIVO	<p>Conhecimentos O Aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde. 2. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.