



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

<b>1.º PERÍODO</b>	<p><b>Futebol</b></p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>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.</li><li>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.</li><li>4. Em situação de jogo 5x5 ou 7x7:<ol style="list-style-type: none"><li>4.1. <b>Recebe</b> a bola, controlando-a e <b>enquadra-se</b> ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:<ol style="list-style-type: none"><li>4.1.1. <b>Remata</b>, se tem a baliza ao seu alcance.</li><li>4.1.2. <b>Passa</b> a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.</li><li>4.1.3. <b>Conduz</b> a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</li></ol></li><li>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.</li><li>4.3. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.</li><li>4.4. Logo que perde a posse da bola (defesa), <b>marca</b> o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.</li><li>4.5. Como <i>guarda-redes</i>, <b>enquadra-se</b> com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</li></ol></li></ol>
--------------------	--

<b>2.º PERÍODO</b>	<p><b>Basquetebol</b> O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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"> <li>Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de <b>transição defesa-ataque</b>:           <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Desmarca-se</b> oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, <b>corta para o cesto</b>.</li> <li>Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:               <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Passa</b> a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou <b>Progride em drible</b>, 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.</li> </ul> </li> <li>Ao entrar em posse da bola, <b>enquadra-se em atitude ofensiva básica</b>, optando pela ação mais ofensiva:               <ol style="list-style-type: none"> <li>Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o <b>lançamento na passada ou de curta distância</b> de acordo com a ação do defesa.</li> <li><b>Passa</b>, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, <b>desmarcando-se de seguida</b> na direção do cesto e <b>repondo o equilíbrio ofensivo</b>, se não recebe a bola.</li> </ol> </li> <li>Se não tem bola, no ataque:               <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Desmarca-se</b> em movimentos para o cesto e para a bola (<b>trabalho de receção</b>), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.</li> <li>Participa no <b>ressalto ofensivo</b> procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>Logo que perde a posse da bola, <b>assume de imediato atitude defensiva</b> acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:           <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Dificulta o drible, o passe e o lançamento</b>, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.</li> <li><b>Dificulta a abertura de linhas de passe</b>, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.</li> <li><b>Participa no ressalto defensivo</b>, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>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).</li> </ol> <p><b>Corrida de Orientação</b> O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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"> <li>Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.</li> <li>Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.</li> <li>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.</li> </ol> </li> </ol>
--------------------	--

<b>3.º PERÍODO</b>	<p><b>Dança Aeróbica</b></p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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"> <li>3.1 - <b>Marcha</b> (“<i>march</i>”), com receção do pé no solo, do terço anterior para o calcanhar.</li> <li>3.2 - <b>Corrida</b> (“<i>jogging</i>”), com impulsão num pé e receção no outro, realizadas pelo terço anterior.</li> <li>3.3. - <b>Passo e Toque</b> (“<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.</li> <li>3.4 - <b>Elevação do Joelho</b> (“<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.</li> <li>3.5 - <b>Passo Cruzado</b> (“<i>grapevine</i>”), colocando a perna que cruza atrás da perna de liderança.</li> <li>3.6 - <b>Passo em V</b> (“<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.</li> </ol> </li> <li>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"> <li>4.1 - Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e <b>combinando os passos básicos</b> anteriormente descritos ou variantes destes com o mesmo grau de dificuldade.</li> </ol> </li> <li>5. - Prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma <b>sequência coreográfica</b> 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.</li> </ol>
<b>ANO LETIVO</b>	<p><b>Conhecimentos</b></p> <p>O Aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>