

8ºAno

PLANO ANUAL - 8ºANO (2020/2021)

		1ºPERÍODO						2ºPERÍODO						3ºPERÍODO																							
Mês	Setembro		Outubro			Novembro			Dezembro			Janeiro			Fevereiro			Março			Abril			Maio			Junho										
Semana	21 a 25	20 a 02	05 a 09	12 a 16	19 a 23	26 a 30	02 a 06	09 a 13	16 a 20	23 a 27	30 a 04	07 a 11	14 a 18	04 a 08	11 a 15	18 a 22	25 a 29	01 a 05	08 a 12	15 a 19	22 a 26	01 a 05	08 a 12	15 a 19	22 a 24	06 a 09	12 a 16	19 a 23	26 a 30	03 a 07	10 a 14	17 a 21	24 a 28	31 a 04	07 a 11	14 a 15	
Espaço																																					
U.D.	1ªUD						2ªUD			3ªUD			4ªUD			5ªUD			6ªUD			7ªUD			8ªUD												
Etapa	Avaliação Diagnóstica						Aprendizagem						Desenvolvimento						Consolidação/Avaliação																		
ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS E EXPRESSIVAS	Objectivos Intermediários e Terminais	Matérias: JDC (Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol), Badminton, Atletismo, Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança)						JDC (Futebol, Basquetebol, Andebol, Voleibol): Em situações de exercícios individuais, ou em pequenos grupos no futebol, realiza e desenvolve as habilidades técnicas específicas de cada modalidade Atletismo: - Realiza e analisa do atletismo, lançamentos (peso) e corridas (resistência, velocidade e barreiras), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Atividades Rítmicas e Expressivas - Dança: Realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições Badminton: Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações "individuais" aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro Atividades de Exploração da Natureza (Orientação e Percursos Pedestres): Cooperar com os companheiros e com o professor, em todas as situações cumprindo as normas de segurança específicas da atividade e as regras de preservação ecológica; Sabe ler e orientar um mapa seguindo o percurso indicado												Objectivos Terminais (definidos de acordo com as Aprendizagem Essenciais e com as adaptações realizadas pela escola) Futebol - Nível Introdução Voleibol - Parte do Nível Elementar Basquetebol - Parte do Nível Elementar Andebol - Nível Introdução Badminton - Parte do Nível Elementar Dança - Nível Introdução Atletismo - Parte do Nível Elementar Atividades de Exploração da Natureza - Nível Introdução																	
	Organização	* Exercícios critério individuais e situações de competição para os alunos que já realizam corretamente as destrezas/gestos técnicos abordados * Durante a aula há um grupo de alunos (3/4 alunos) que vai ao CRE fazer uma pequena pesquisa sobre a modalidade que estamos a abordar (ex: basquetebol - drible - os alunos vão pesquisar os tipos de drible e as suas componentes críticas para depois explicarem aos colegas) e/ou fazer essa pesquisa em casa para apresentar na aula seguinte (a vantagem de fazer na aula é apenas se não houver material para todos ou se o espaço for pequeno para tantos alunos) * Incentivar e valorizar o trabalho autónomo fora da aula * Os alunos ajudam na limpeza e desinfeção do material - * Num cenário de ensino misto quando os alunos não estiverem na escola deve ser-lhes dada uma ficha que oriente o seu trabalho de pesquisa relativo a uma das modalidades que estão a abordar nas aulas * Ensinar os alunos a fazerem fichas de observação de filmes																																			
APTIDÃO FÍSICA	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola/Fitnessgram, para a sua idade e sexo												Circuitos de Condição Física (resistência - corrida, saltar à corda,...; Abdominal; MS - extensões de braços, exercícios para triceps,...; MI - agachamentos, cadeirinha,...)																								
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												Apresentação dos Trabalhos Escritos												
AValiação	Avaliação Inicial nas primeiras 5 semanas de aulas; Avaliação da condição física (Fitnessgram) na penúltima semana de Outubro, na primeira semana de Março (informal) e na última semana de maio (final); Avaliação contínua - com aferição mais pormenorizada das aprendizagens dos alunos nas duas últimas semanas de aulas de cada período; Avaliação Conhecimentos - Trabalhos/testes/ficha de trabalho/relatório de aula/questionamento oral																																				
Obs	O planeamento poderá sofrer algumas alterações em função dos resultados da avaliação diagnóstica, do comportamento, empenho e evolução dos alunos nas aulas e das condições atmosféricas																																				

1ªUD (Setembro/ Outubro)

Futebol - Realiza um circuito que inclua situações de condução de bola, passe/recepção e remate

Basquetebol - Realiza um circuito que inclua drible, passe (contra a parede) e lançamento em apoio

Andebol - Realiza um circuito que inclua drible, passe de ombro e remate em apoio

Voleibol - Exercícios, individuais, de passe alto de frente e manchete

Badminton - Realiza, individualmente, toques de sustentação do volante com a raquete

Atletismo - Corrida de velocidade; Corrida de estafetas; Corrida de barreiras

FITEscola - Realização dos testes de resistência (Vai-Vem), força média (abdominais), força superior (Extensões de braços), Força inferior (impulsão horizontal) e flexibilidade (senta e alcança)

2ªUD (Novembro)**Exterior 1**BASQUETEBOL

Passe de peito (cada aluno com uma bola realiza passes de peito contra a parede. Inicialmente a 1 ou 2 passos da parede e depois vai aumentando a distância mantendo a correta execução técnica)

Drible de progressão (driblar em oposição, e em deslocamento. Só com a mão direita, depois só com a esquerda e alternando a direita e a esquerda. Realizar uma corrida em drible - grupos de 3 ou 4 alunos de cada vez)

Drible de progressão e/ou proteção com mudanças de direção (Cada aluno com uma bola. dribla de uma linha lateral até à outra. Mudar de mão ao apito do professor. Cada aluno com uma bola. Drible com mudanças de direção junto dos cones sinalizadores e regresso à posição de partida.)

ANDEBOL

Passe de ombro (O aluno realiza, sucessivos passes de ombro contra a parede, agarrando a bola sem a deixar cair no chão. Vai-se afastando, progressivamente, da parede)

Recepção da bola (com uma bola, cada aluno, atira-a ao ar e apanha-a nas costas; atira-a ao ar dá uma volta completa e apanha-a sem que esta caia no chão; lança a bola ao por baixo de uma perna e apanha-a; lança a bola ao ar, senta-se, levanta-se e apanha-a)

Drible (Cada aluno com uma bola, dribla a mesma em direção ao cone sinalizador, contorna-o e regressa à posição de partida; cada aluno com uma bola, dribla a mesma contornando os vários cones sinalizadores e regressa à posição de partida)

Remate em apoio (Remate em apoio, de diferentes posições atacantes)

ATLETISMO

Corrida de resistência (corrida contínua de passada lenta com aumentos de 5 minutos semanalmente e/ou treino intervalado)

Exterior 2FUTEBOL

Condução de bola, com e sem obstáculos; Passe/recepção contra a parede; Passe/recepção com um colega (Competição entre os alunos na realizações dos diferentes gestos técnicos. Ex: corrida em condução de bola, com e sem obstáculos, remates à baliza com o objetivo de acertar nos alvos lá colocados; toques de sustentação da bola)

ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

Orientação (Leitura do mapa - Aprender a simbologia inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos; Aprender a orientar o mapa corretamente, segundo os pontos de referência na paisagem; Identificar, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa; realizar um pequeno percurso na escola identificando pontos de referência no mapa)

ATLETISMO

Corrida de Barreiras (O aluno transpõe as barreiras, colocadas num percurso reto, a 3/4 metros umas das outras. Deve atacar a barreira sempre com a mesma perna)

GinásioVOLEIBOL

Passe e manchete (O aluno realiza passe contra a parede a diferentes alturas; Alternar passe e manchete)

Serviço (os alunos formam 3 filas e 3 alunos de cada vez realiza o serviço por baixo, fazendo a bola passar por cima da rede, após o qual vai buscar a sua bola e volta para o fim da fila. Os alunos podem começar numa posição mais próxima da rede e vão-se afastando à medida que realizam o serviço com sucesso)

BADMINTON

Batimentos (Com o volante, o aluno executa 5 batimentos sem o deixar cair; Com o volante, o aluno executa batimentos o mais alto possível, de baixo para cima (batimentos sucessivos); Com o volante, o aluno executa batimentos sucessivos e alternados com a face direita e esquerda da raqueta, aumentando gradualmente a altura do volante; Com o volante, o aluno executa batimentos contra a parede (pequenos toques); Com o volante, o aluno executa batimentos entre as pernas, atrás das costas, abaixo da cintura, à frente do tronco e acima da cabeça.)

Serviço (cada aluno tem uma raquete e um volante, servem enviando o volante para o fundo do campo (primeiro sem rede e depois com rede a 1,55m), vão apanhar o volante e servem novamente)

CONDIÇÃO FÍSICA

Treino de força e resistência (realiza cada exercício durante 30" e não descansa entre exercícios - abdominais; saltar à corda; dorsais com elásticos; agachamentos; prancha; cadeirinha; tricips no banco; subir e descer o banco)

3ª UD (Dezembro)	
Exterior 1	<p>BASQUETEBOL</p> <p>Lançamento parado (Cada aluno realiza lançamentos a diferentes distâncias da tabela e em diferentes posições; Concurso de lançamentos em grupos de 4 a 5 alunos em cada tabela, mas cada aluno com uma bola. Cada grupo compete entre si e depois competem entre grupos; Os alunos realizam auto-passe e "atacam" a bola para, de seguida, a agarrar e realizar lançamento em apoio)</p> <p>Lançamento na passada (cada aluno com uma bola realiza lançamento na passada do lado direito e do lado esquerdo)</p> <p>ANDEBOL</p> <p>Receção/Drible/Remate (O aluno manda a bola ao ar, apanha-a sem que esta toque no chão, dribla, pára entre a linha dos 9 e dos 6 metros e remate, tentando acertar nos diferentes alvos colocados na baliza (arcos e/ou cones sinalizadores))</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Corrida de resistência (treino intervalado)</p>
Exterior 2	<p>FUTEBOL</p> <p>Remate (Cada aluno com uma bola realiza remate à baliza de diferentes posições de ataque e tenta acertar nos alvos colocados na baliza)</p> <p>Passe/receção/controlo de bola/deslocamentos (em grupo de 4, os alunos jogam à rabia. O aluno que se encontra à rabia apenas pode intercetar passes e não pode pressionar diretamente os colegas, retirando-lhes a bola)</p> <p>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</p> <p>Orientação (Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os pontos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível)</p>
Ginásio	<p>VOLEIBOL</p> <p>Passe e Manchete (cada aluno com uma bola realiza, alternadamente, passe e manchete, para si próprio sem deixar a bola cair no chão e controlando a altura da bola. Realiza o passe (auto-passe) em diferentes posições: em pé, sentado, deitado)</p> <p>Serviço (cada aluno realiza o serviço fazendo a bola passar por cima da rede e acertando nos alvos colocados no outro meio campo)</p> <p>BADMINTON</p> <p>Clear e lob (os alunos 2 a 2 realizam batimentos entre si, de acordo com a trajetória do volante, mantendo o volante no ar o maior tempo possível)</p> <p>Serviço (os alunos realizam o serviço, fazendo o volante passar por cima da rede, e devem acertar nos alvos indicados pelo professor)</p> <p>CONDIÇÃO FÍSICA</p> <p>Treino de força resistente (circuito de exercícios (45" sem repouso entre exercícios) alterando o trabalho de abdominais (prancha e variantes de prancha), de membros superiores (extensões de braço e variantes, tríceps no banco), e de membros inferiores (agachamentos, lunges, cadeirinha))</p>
4ª UD (Janeiro)	
Revisão dos conteúdos abordados no 1º período	

5ªUD (Fevereiro)	
Exterior 1	<p>BASQUETEBOL Passé/Drible de progressão/lançamento em apoio/ressalto/lançamento (O aluno vai de um lado ao outro do campo realizando a seguinte sequência: passe de peito contra o poste da tabela/recepção/drible até à zona do garrafão/lançamento/caso não entre deve saltar para agarrar a bola sem que esta caia no chão e lançar desse lugar) Lançamento na passada (Lançamento na passada do lado direito antecedido de drible; Lançamento na passada do lado esquerdo sem drible)</p> <p>ANDEBOL Remate em salto (Remate em salto, após drible, de diferentes posições atacantes)</p> <p>ATLETISMO Corrida de velocidade (Saltos de gazela com a cabeça levantada e o olhar dirigido para a frente; Skippings; Corridas em pequenas distâncias mantendo a velocidade até passar a linha da meta; Corridas com pequenas distâncias mantendo a velocidade até passar a linha de meta; Mexendo energicamente os braços e evitar abrandar antes de passar a meta, saltar, olhar para o lado, travar de repente e mudar de pista; Partidas de várias posições; Resposta a estímulos diferenciados; Corridas de estafetas: em linha recta ou circular e em perseguição; Cronometragem individual; Organização de grupos por tempos) Corrida de Barreiras (Os alunos percorrem um determinado trajeto, tendo de transpor alguns obstáculos a diferentes alturas)</p>
Exterior 2	<p>FUTEBOL Condução de bola + remate (cada aluno com uma bola realiza um percurso com a bola e termina em remate à baliza) Passé/Recepção/Remate (O aluno com bola, realiza um passe para um colega, que se encontra no meio campo, desloca-se no sentido da baliza, o colega passa-lhe a bola para a frente e o aluno finaliza em remate) Passé/desmarcação/marcação/remate (os alunos realizam situações de 2x1 e 3x2, mas os defesas apenas fazem defesa sombra, podendo somente interceptar passes e não podem pressionar diretamente o jogador com bola, nem marcar diretamente o jogador sem bola)</p> <p>TÉNIS Pega da Raquete (Explicação por parte do professor da técnica correta de pegar na raquete; cada aluno com uma raquete e com uma bola realiza, sucessivos, batimentos da bola contra o chão; com a bola em cima da raquete o aluno realiza um percurso sem deixar cair a bola; toques de sustentação da bola) Batimento de direita (cada aluno com uma raquete e com uma bola, realizam batimentos de direita contra a parede, devem deslocar-se de forma a posicionarem-se corretamente antes da raquete contactar com a bola)</p> <p>CONDIÇÃO FÍSICA Treino de força resistente - Membros inferiores (subir e descer escadas, agachamentos, "cangurus", cadeirinha)</p>
Ginásio	<p>VOLEIBOL Passé e manchete (cada aluno com uma bola percorre um determinado trajeto enquanto realiza passes e/ou manchetes de sustentação (auto-passe); O aluno vai de um lado ao outro do campo, fazendo a bola passar (por cima) de um lado para o outro do elástico enquanto ele vai passando por baixo e realizando passe ou manchete de acordo com a trajetória da bola) Serviço por cima (realizar o serviço por cima contra a parede, devendo a bola acertar na zona indicada pelo professor)</p> <p>BADMINTON Clear, lob e serviço (2 a 2 o aluno serve e vão realizando batimentos de acordo com a trajetória do volante, mas devem dificultar as ações do colega)</p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS Danças Sociais (merengue ou Rumba quadrada)</p> <p>CONDIÇÃO FÍSICA Circuito de resistência e força (alternar corrida moderada, de um lado ao outro do ginásio, durante 1 minuto com um exercícios de força)</p>

6ªUD (Março)	
Avaliação das aprendizagens adquiridas ao longo do 1º e 2º período; Testes de condição física (FITEscola)	
7ªUD (Abril/Maio)	
Exterior 1	<p><u>BASQUETEBOL</u> Drible de progressão + lançamento na passada (figura 1 e 2 - cada aluno tem uma bola)</p> <p><u>ANDEBOL</u> https://www.youtube.com/watch?v=7wsgis2DK1E</p> <p><u>ATLETISMO</u> Corrida de Barreiras (O aluno transpõe as barreiras, colocadas num percurso reto, a 3/4 metros umas das outras)</p> <p>Lançamento do Peso Corrida de estafetas (Em grupos de 4 e afastados em linha recta cerca de 10m, corrida em velocidade com "transmissão" do testemunho ao colega seguinte que se encontra com o olhar dirigido para trás e pronto para arrancar (cada aluno tem um testemunho e apenas têm de tocar no testemunho um do outro, mas na posição correta, tanto o que transmite como o que recebe); Igual ao anterior, só que a "passagem" do testemunho é feita dentro da área de transmissão)</p>
Exterior 2	<p><u>FUTEBOL</u> Condução de bola/drible, marcação/desmarcação (Em exercício critério ou em situação de jogo reduzido, deve realizar deve realizar com oportunidade e correção as ações indicadas)</p> <p>Condução de bola/drible, marcação/desmarcação, passe/recepção/remate (em situação de jogo 2x2, em campo reduzido ou 3x3, em campo inteiro, realiza com correção as ações indicadas. A defesa deve ser apenas sombra, sem pressionar diretamente o colega com bola)</p> <p><u>TÉNIS</u> Direita/esquerda (cada aluno, contra a parede, realiza batimentos de direita e esquerda, de acordo com a trajetória da bola; Em grupos de 2 os alunos tentam realizar o máximo de batimentos possível entre eles, deixando a bola tocar no chão apenas uma vez; Igual ao anterior mas cada aluno tenta dificultar a ação do colega)</p> <p><u>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</u> Percurso Pedestre (caminhadas no Parque de Monsanto)</p> <p><u>CONDIÇÃO FÍSICA</u> Treino de resistência (método TABATA - 20 segundos de sprint+10 segundos de descanso, durante 4 minutos)</p>
Ginásio	<p><u>VOLEIBOL</u> Serviço por cima (Realização do serviço por cima, de modo a passar a rede. Variar a distância de execução do serviço, começar a 3/4 metros da rede e ir aumentando progressivamente. Grupos de três elementos, colocados atrás da linha final, servem, com serviço por cima, para zonas previamente marcadas no solo. Vence o grupo que acertar primeiro 10 vezes para os alvos)</p> <p>Remate (Executar o movimento do remate (MS) contra a parede, com os pés no chão. Lançar a bola ao ar e realizar o remate (em suspensão) contra a parede.)</p> <p><u>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</u> Danças Tradicionais (Regadinho e/ou Erva Cidreira)</p> <p><u>CONDIÇÃO FÍSICA</u> Treino de flexibilidade e equilíbrio</p>
8ªUD (Junho)	
Avaliação das aprendizagens adquiridas ao longo do ano letivo; Testes de condição física (FITEscola)	