

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano: 8.º ano

Curso: 3.º Ciclo

Ano Letivo: 2024/2025

TEMA	CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	SUB-CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	TEMPOS LETIVOS	CONTEÚDOS
1	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	ANDEBOL	32	Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Posição básica defensiva; Desmarcação; Marcação; Após perda de bola assume atitude defensiva. Jogo Reduzido.
		BASQUETEBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Finta; Desmarcação; Marcação; Tripla ameaça. Jogo Reduzido.
		FUTEBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Desmarcação; Marcação; Finta/Drible; Interceção e Desarme. Jogo Reduzido.
		VOLEIBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Serviço por baixo. Jogo 1x1 e 2x2.
2	GINÁSTICA	GINÁSTICA DE SOLO	8	Sequência: Avião; Vela; Cambalhota/Rolamento à frente e atrás; Ponte; Espargata, Cambalhota/Rolamento membros inferiores afastados à frente e atrás; Rodada; Cambalhota/Rolamento à frente saltado.
		GINÁSTICA DE APARELHOS		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Plinto: Salto entre-mãos; salto ao eixo com chamada no Reuter. Mini-Trampolim: Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Pirueta vertical; Carpa de pernas afastadas e pernas unidas. Trave: Entrada de eixo transversal ao aparelho, com impulsão a pés juntos no trampolim (reuther); Volta (pivot); saltos; avião; saída em rodada. Paralelas simétricas: Balanços em apoio de mãos; Subida de báscula comprida; Pino de ombros; Saídas simples à frente e à retaguarda.
		GINÁSTICA RÍTMICA		Saltita à corda no lugar e em progressão (para a frente e para trás para a esquerda e para a direita); Bate a bola no solo, em sequências (para a frente e para trás, para a esquerda e para a direita), respeitando o ritmo imposto e sem perder o controlo da bola; Roda o arco em diferentes partes do corpo (mão, braço, cintura, perna, tornozelo), definindo e variando os planos de trabalho do arco, com fluidez de movimentos; Rola o arco no solo num só sentido ou imprimindo-lhe efeito vaivém.
3	ATLETISMO	ATLETISMO	8	Corrida de barreiras; Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço; Lançamento da bola (iniciação ao lançamento do peso).
4	RAQUETES	BADMINTON	8	Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Em situação de jogo de singulares 1+1 e 1x1: Serviço curto e comprido; Clear; Lob; Drive; Remate.
		TNIS		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Serviço por cima; Batimento de direita e de esquerda; Deslocamento/enquadramento .
		PADEL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente.



5	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	DANÇAS	7	Aeróbica ou Hip-Hop - Realiza os passos base com coordenação e ritmo; Cria uma coreografia de grupo de 64 tempos com passos base.
6	OUTRAS MATÉRIAS	BASEBOL	7	Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Seleciona as bolas “boas” para bater; amorti; batimento em balão.
		CORFEBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Passa e corta; Desmarcação/marcação; Ressalto; Jogo reduzido.
		HÓQUEI EM CAMPO		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Recepção de bola (frontal, à esquerda e à direita); Condução de bola (clássica e alternada); Desarme; Jogos reduzidos.
		JOGOS TRADICIONAIS		Jogo da Petanca; Corrida de sacos.
		LUTAS		Lutas: Regulamento; Posição de pé; Posição de guarda a “quatro”. Judo: Quedas: Ushiro-Ukemi; Yoko-Ukemi; Imobilizações: Yoko-shiho-Gatame; Hon-Gesa-Gatame.
		NATAÇÃO		Flutua em equilíbrio na vertical e horizontal (Ventral/Dorsal) \ Coordena a inspiração/expiração, em situações simples com e sem apoio \ Desloca-se em flutuação, coordenando ações simples de membros superiores e inferiores com a respiração \ Mergulha e imerge (a vários níveis de profundidade). Nada um percurso de 25 m na técnica de crol.
		ORIENTAÇÃO		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Simbologia básica; Realizar um percurso na zona envolvente da escola, em equipa.
		PATINAGEM		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Travagem em T; Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança.
		RÂGUEBI		Tag Râguebi ou Touch Râguebi - Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Finta; Apoio ao portador da bola; Interceção;
7	APTIDÃO FÍSICA	BATERIA DE TESTES FITESCOLA	20	Vv20m; Abdominais, Flexões de Braços; Velocidade (40m); Senta e Alcança; Destreza e Salto Horizontal
8	CONHECIMENTOS	FATORES DE RISCO	10	Consultar o Roteiro dos Conhecimentos.
		MAIS ATIVOS E SAUDÁVEIS		