

## Calendarização da Componente Letiva

Ano Letivo 2018/2019

8º Ano

Disciplina: Educação Física

Períodos	1º Período	2º Período	3º Período
Número de aulas previstas (50 minutos)	36	36	21

### Temas / Conteúdos subjacentes às Aprendizagens Essenciais

#### ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

- Resistência
- Força
- Velocidade
- Flexibilidade
- Destreza geral

Consciência corporal; Destreza; Equilíbrio; Coordenação; Flexibilidade; Lateralidade; Força Inferior, Média e Superior; Exercícios de coordenação geral com Cordas/Arcos/ Bolas/Cones, etc.

#### ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

##### JOGOS COLETIVOS

##### BASQUETEBOL

- Passe de peito, Picado; Recepção; Drible de progressão e protecção; Lançamento em apoio, suspensão e na passada; Passe e corte; Noção de defesa e ataque; Noção de defesa HXH; Noção de defesa à zona; Situação de Jogo 3x3; 5x5.
- Regras do jogo.

##### VOLEIBOL

- Passe alto; Manchete; Serviço por baixo; Serviço por cima; Recepção ao serviço (em passe ou manchete); Situação de Jogo 2x2;4x4.
- Regras do Jogo.

##### Futsal

- Passe; Recepção; Drible de progressão; Remate; Noção de defesa e ataque; Noção de defesa HXH; Noção de defesa à zona; Situação de Jogo 4x4; 5x5.
- Regras do jogo.

#### GINÁSTICA

### GINÁSTICA NO SOLO

- Rolamento à frente e à retaguarda engrupado e pernas afastadas; Apoio facial invertido; Roda; Elemento de Equilíbrio (Avião; Vela; Bandeira); Elementos de Flexibilidade (Ponte e/ou Espargata) e Elementos de Ligação (afundo frontal e lateral, pivôt, pirueta);

### GINÁSTICA ACROBÁTICA

- Pegas;
- Posturas de bases;
- Montes e desmontes;
- Exercícios de pares;
- Exercícios de Trios.

### ATLETISMO

- Corrida de resistência; técnica de corrida;
- Técnica de corrida de velocidade; partida alta; partida baixa;
- Estafetas; transmissão do testemunho.
- Salto em comprimento (fases do salto)
- Lançamento do peso (fases do lançamento)

### BADMINTON

- Domínio da raquete e do volante; Pega da raquete; Batimentos simples e individuais (toques de sustentação); Jogo 1x1;2x2. Posição base e deslocamentos; Gestos técnicos: Batimento de direita e de esquerda (Drive); Serviço longo e curto; Lob; Clear; amortie e Remate.
- Regras do Jogo singulares e pares.

Outras Unidades Didáticas previstas no Programa Nacional de Educação Física.