

Plano Curricular de Educação Física

8º Ano – Ano Letivo 2021/2022

1º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Andebol;▪ Voleibol;▪ Ginástica Aparelhos;▪ Atletismo (Salto em Altura);▪ Dança;▪ Badminton;▪ Luta;▪ Aptidão Física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.▪ 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.	39	

2º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Basquetebol;▪ Voleibol;▪ Ginástica (Aparelhos e Acrobática);▪ Atletismo (Salto em Altura);▪ Dança;▪ Badminton;▪ Luta;▪ Aptidão Física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.▪ 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.	42	

3º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Andebol;▪ Futebol;▪ Ginástica de Aparelhos;▪ Atletismo (Salto em Altura);▪ Dança;▪ Badminton;▪ Luta;▪ Aptidão Física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.▪ 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.	24	

Nota: Cada aula corresponde a 50 minutos.