

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA 8º ANO

Domínio, Tema, Conhecimentos	Gestão do tempo
<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Futebol Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro</p>	13 aulas
<p>ATLETISMO Corrida de Resistência Corrida de Barreiras Lançamentos Saltos</p>	11 aulas
<p>BADMINTON/PADEL Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton/Padel) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro</p>	11 aulas
<p>GINÁSTICA Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades nos saltos (salto de eixo e “entre mãos”) e minitrampolim (“extensão”, “engrupado” e “½ pirueta”) que combine com fluidez, destrezas gímnicas de acordo com as exigências técnicas.</p>	13 aulas
<p>PATINAGEM Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p>	11 aulas
<p>ORIENTAÇÃO Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	11 aulas

NOTA: A área da aptidão física, cujo objetivo é elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, será trabalhada ao longo de todo o ano letivo.