

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE BARROELAS
Ano Letivo 2021/2022

ROTEIRO ANUAL			
DISCIPLINA:	EDUCAÇÃO FÍSICA	ANO DE ESCOLARIDADE:	8º ANO
ORGANIZADOR			PERÍODOS LETIVOS
Domínio: Área das Atividades Físicas			
ATLETISMO – Corridas e Saltos			1º
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – Andebol			1º
GINÁSTICA DE APARELHOS – Boque/Plinto e Minitrampolim			2º
PATINAGEM			2º
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – Dança			3º
OUTRAS – Corfebol (Matéria Alternativa)			3º
Domínio: Área da Aptidão Física			
Bateria de Testes de Aptidão Física FITescola [®] . (Possibilidade de articulação com o PES)			
Resistência geral de média e longa duração (acima dos 8 minutos).			1º, 2º e 3º
Força resistente e rápida.			
Velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência.			
Flexibilidade.			
Destreza geral.			
Domínio: Área dos Conhecimentos			
Aprendizagem de conhecimentos relativos à Cultura Desportiva:			1º, 2º e 3º
<ul style="list-style-type: none"> Fundamentos técnico-táticos das modalidades abordadas. Identificação dos materiais e/ou equipamentos específicos das diferentes modalidades. Regras de segurança e de conservação / transporte do material e do ambiente. Decisões / sinais de arbitragem. 			

- Conhecer e aplicar os cuidados de higiene.

Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. 2º

Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. 3º
