

## Síntese da Planificação da Disciplina de Educação Física- 2025/2026

### 8º Ano

Período	Dias de aulas previstos				
	2.ª	3.ª	4.ª	5.ª	6.ª
1.º período	12	14	13	13	13
2.º período	11	11	11	12	12
3.º período	9	9	8	8	8

(As Aulas previstas são contabilizadas em unidades de 50 minutos)

1º Período	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
	JDC (Voleibol e Futebol) Atletismo	<p><b>Instrumentos de avaliação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Atividades Físicas/Aptidão Física (60%):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Testes práticos, observação direta e grelhas de observação</li> <li>-Bateria de testes FIT escola, Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros</li> </ul> </li> <li><b>Conhecimentos (10%) :</b> Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável.</li> </ul> <p><b>Atitudes (30%):</b> - Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene</p>

2º Período	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
	ARE (Dança) JDC (Andebol) Ginástica	<p><b>Instrumentos de avaliação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Atividades Físicas/Aptidão Física (60%):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Testes práticos, observação direta e grelhas de observação</li> <li>-Bateria de testes FIT escola, Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros</li> </ul> </li> <li><b>Conhecimentos (10%) :</b> Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável.</li> </ul> <p><b>Atitudes (30%):</b> - Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene</p>

3º Período	Matérias	Instrumentos e Critérios de Avaliação
	JDC (Basquetebol) Desportos de Raquetes	<p><b>Instrumentos de avaliação:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Atividades Físicas/Aptidão Física (60%):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Testes práticos, observação direta e grelhas de observação</li> <li>-Bateria de testes FIT escola, Observação direta, grelhas de observação de aulas e outros</li> </ul> </li> <li><b>Conhecimentos (10%) :</b> Regulamentos, arbitragens, fundamentos técnico-táticos e hábitos de vida saudável.</li> </ul> <p><b>Atitudes (30%):</b> - Valores do Desporto, comportamento, assiduidade, pontualidade, cumprimento de regras e de higiene</p>

**Observação:** O aluno desenvolve as Aprendizagens Essenciais no 8.ºano, quando atinge o Nível Introdução em 6 matérias de diferentes subáreas:

- Jogos Desportivos Coletivos (uma matéria); Ginástica (uma matéria); Atletismo (uma matéria); ARE (Dança) (uma matéria) e Outras ( raquetes) (uma matéria).