

**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANO DE ESCOLARIDADE: 12º**

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	ATIVIDADES/AVALIAÇÃO	TEMPOS LETIVOS
<p><b>AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b> - Objetivos e regras-chave.</p> <p><b>APTIDÃO FÍSICA</b> - Conceito e a importância do exercício físico, alimentação e hábitos de vida. - Capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral).</p> <p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> (BASQUETEBOL, ANDEBOL, VOLEIBOL, FUTSAL) - Regulamentos: - Fundamentos técnico-táticos básicos do jogo:     . Ação Defensiva.     . Ação Ofensiva. - Ações técnico-táticas.</p> <p><b>CORFEBOL</b> Regulamentos: - Fundamentos técnico-táticos básicos do jogo:     . Ação Defensiva.     . Ação Ofensiva. - Ações técnico-táticas.</p> <p><b>GINÁSTICA</b> (SOLO, APARELHOS, SALTOS). - Regulamentos (aspetos gerais). - Identificação dos Elementos Gímnicos. - Destrezas Elementares.</p> <p><b>GINÁSTICA ACROBÁTICA</b> - Pegas, Montes, Desmontes. - Exercícios de pares. - Exercícios a três.</p> <p><b>ATLETISMO</b> (CORRIDAS, SALTOS, LANÇAMENTOS) - Regulamentos (aspetos gerais). - Disciplinas do Atletismo e suas exigências técnicas:     . CORRIDAS – Resistência, Corta-Mato, Velocidade, Estafetas, Barreiras.     . SALTOS – Altura (técnica de Fosbury Flop), Comprimento.     . LANÇAMENTOS – (Peso) .</p>	<p>. Apresentação dos critérios de avaliação.</p> <p>. Exposição de conteúdos.</p> <p>. Situações de avaliação prática em exercícios critério ou jogo (diagnóstica e sumativa).</p> <p>. Exercícios individuais.</p> <p>. Exercícios em grupo.</p> <p>. Sequências de habilidades e coreografias.</p> <p>. Situações de jogo simplificado.</p> <p>. Jogos reduzidos 1x1, 2x2, 3x3.</p> <p>. Jogos condicionados 2x1+gr, 3x2+gr, 4x3+gr.</p> <p>. Jogo formal.</p> <p>. Situações de exploração do movimento.</p> <p>. Auto e heteroavaliação.</p>	<p>No sentido de rentabilizar os recursos logísticos (instalações e materiais), e em articulação com o Plano Anual de Atividades, os conteúdos foram agrupados em blocos e são lecionados em períodos letivos diferentes pelos docentes.</p>

JOGOS DE RAQUETAS (BADMINTON, TÊNIS DE MESA) - Regulamentos. - Fundamentos técnico-táticos. - Elementos técnicos fundamentais.		
--	--	--

De acordo com as características e motivações das turmas, podem também ser lecionadas as seguintes matérias alternativas: Patinagem, Dança, Orientação, Jogos Tradicionais, Montanhismo, Hóquei em Campo, Luta, Rugby e Tchoukball.

OBS: os alunos optam por 3 modalidades colectivas das 4 possíveis.

OBS: O máximo de aulas previstas para o 1º período é de 39, sendo o mínimo de 37 aulas

O máximo de aulas previstas para o 2º período é de 40, sendo o mínimo de 36 aulas

O máximo de aulas previstas para o 3º período é de 21, sendo o mínimo de 17 aulas

(este número varia consoante os dias em que as turmas tem aulas)

Aprovado em reunião de Departamento Curricular de Expressões a 18-9-2018

Aprovado em reunião do Conselho Pedagógico a 24-9-2018