

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO DE ESCOLARIDADE: 12.º PROFISSIONAL

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	ATIVIDADES/AVALIAÇÃO	TEMPOS LETIVOS
<p>AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivos e regras-chave. <p>APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conceito e a importância do exercício físico, alimentação e hábitos de vida. - Capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral). <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (VOLEIBOL, FUTSAL)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regulamentos: - Fundamentos técnico-táticos básicos do jogo: <ul style="list-style-type: none"> . Ação Defensiva. . Ação Ofensiva. - Ações técnico-táticas. <p>ATIVIDADES FÍSICAS E CONTEXTOS DE SAÚDE: conhecer estilos de vida saudável, aptidão física e suas componentes, capacidades motoras.</p> <p>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA: conhecer as várias atividades de exploração da natureza.</p> <p>GINÁSTICA ACROBÁTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pegas, Montes, Desmontes. - Exercícios de pares. - Exercícios a três. <p>DANÇA: conhecer e vivenciar vários tipos de dança.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Apresentação dos critérios de avaliação. . Exposição de conteúdos. . Situações de avaliação prática em exercícios critério ou jogo (diagnóstica e sumativa). . Exercícios individuais. . Exercícios em grupo. . Sequências de habilidades e coreografias. . Situações de jogo simplificado. . Jogos reduzidos 1x1, 2x2, 3x3. . Jogos condicionados 2x1+gr, 3x2+gr, 4x3+gr. . Jogo formal. . Situações de exploração do movimento. . Auto e heteroavaliação. 	<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>

	Trabalhos de pesquisa Apresentações orais e debate	
--	---	--

OBSERVAÇÃO: TODAS AS TURMAS TEM DE TER 48 AULAS EFETIVAS DA DISCIPLINA.

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

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