

**Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Ano:** 12.º ano

**Curso:** CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS

**Ano Letivo:** 2024/2025

TEMA	CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	SUB-CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	TEMPOS LETIVOS	CONTEÚDOS
1	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	ANDEBOL	32	Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Remate em Queda; Transições; Jogo 5x5 e 7x7.
		BASQUETEBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Bloqueios Diretos/Indiretos; Cinco Aberto. Jogo 5x5.
		FUTEBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Remate com os dois pés; Cobertura Ofensiva e Defensiva. Jogo 7x7.
		VOLEIBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Recepção ao Serviço; Bloco; Passe Colocado ou Amortie. Jogo 6x6.
2	GINÁSTICA	GINÁSTICA DE SOLO	8	Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Cambalhota/Rolamento à frente saltado; Cambalhota/Rolamento à retaguarda com passagem por pino; salto de mãos.
		GINÁSTICA DE APARELHOS		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Plinto longitudinal: Salto entre-mãos com chamada no Reuter. Plinto transversal: Passagem por pino com chamada no Reuter. Duplo/Mini-Trampolim: Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Mortal à frente engrupado.
		GINÁSTICA ACROBÁTICA		Pegas; Monte e desmonte; Figuras acrobáticas em pares trios e quadras.
3	ATLETISMO	ATLETISMO	8	Corrida de Resistência; Triplo salto; Lançamento do peso de 3 kg/4 kg.
4	RAQUETES	BADMINTON	8	Em situação de jogo (singular e pares), desloca-se e posiciona-se corretamente e realiza: Serviço curto e comprido; Lob; Clear; Drive; Remate; Amorti.
		TÊNIS		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Batimento à direita à esquerda; Subida à rede; Vólei à esquerda e à direita, Vólei-amorti e smash, na rede.
		TÊNIS DE MESA		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Smash (bola puxada); Topspin ou Sidespin; Amorti; Bloco de direita e de esquerda.
5	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	DANÇAS	7	Danças Criativas – Realização de uma coreografia no estilo musical escolhido pelo grupo, respeitando os seguintes critérios de apreciação: - originalidade da interpretação; - realização correta e esteticamente rica dos passos aprendidos e incluídos na coreografia; - capacidade de comunicação; - harmonia de todos os elementos da coreografia (tema, música, intérpretes, combinações de passos).
6	OUTRAS MATÉRIAS	BASEBOL	7	Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda; Antecipa, reage prontamente e executa os diferentes tipos de deslocamento; Apoio; Cobertura.
		CORFEBOL		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Ataque organizado 4:0 e 2:2; Defende pela frente; Jogo 8x8.
		HÓQUEI EM CAMPO		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Aclara; Cruza por trás; Fecha linhas de passe; Interceção/Antecipação; Jogo Formal.



INSTITUTO NOSSA SENHORA DA ENCARNAÇÃO  
EXTERNATO COOPERATIVO DA BENEDITA

		JOGOS TRADICIONAIS		Jogo da Barra; Petanca.
		LUTAS		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Em pé – Posição base ofensiva alta, média e baixa; Projeções.
		NATAÇÃO		Nada um percurso de 25m na técnica de bruços, cumprindo as exigências técnicas do estilo ou viragem em causa.
		ORIENTAÇÃO		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Cota de um ponto; Azimutes, Distâncias e Declinações magnéticas; Realizar uma rota existente, em equipa.
		PATINAGEM		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Quatro; Curva com cruzamento das pernas.
		RÂGUEBI		Consolidação dos conteúdos abordados anteriormente e ainda: Pontapé de ressalto; Jogo 7x7.
7	APTIDÃO FÍSICA	BATERIA DE TESTES <i>FITESCOLA</i>	20	Vv20m; Abdominais, Flexões de Braços; Velocidade (40m); Senta e Alcança; Destreza e Salto Horizontal.
8	CONHECIMENTOS	ÉTICA NAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS	10	Consultar o Roteiro dos Conhecimentos.
		O MEU FITBOOK: REGISTO, ANÁLISE, INTERPRETAÇÃO E PROPOSTAS DE MELHORIA <i>FITESCOLA</i> .		