

**Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Ano:** 12.º ano

**Curso:** CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS

**Ano Letivo:** 2023/2024

| TEMA | CONTEÚDO PROGRAMÁTICO           | SUB-CONTEÚDO PROGRAMÁTICO | TEMPOS LETIVOS | CONTEÚDOS   |
|------|---------------------------------|---------------------------|----------------|---|
| 1    | JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS     | ANDEBOL                   | 25             | 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         | 7              | 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                 | 7              | Corrida de Resistência; Triplo salto; Lançamento do peso de 3 kg/4 kg.  |
| 4    | RAQUETES                        | BADMINTON                 | 7              | Em situação de jogo (singular e pares), desloca-se e posiciona-se corretamente e realiza: Serviço curto e comprido; Lob; Clear; Drive; Remate; Amorti.  |
|      |                                 | TÉNIS                     |                | 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.   |
|      |                                 | TÉNIS 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.   |

|   |                |  |    |  |
|---|----------------|--|----|--|
|   |                | 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>                                 | 30 | Vv20m; Abdominais, Flexões de Braços; Velocidade (40m); Senta e Alcança; Destreza e Salto Horizontal.  |
| 8 | CONHECIMENTOS  | REGISTO E ANÁLISE DO <i>FITESCOLA</i>                              | 10 | Consultar o Roteiro dos Conhecimentos.   |
|   |                | INTERPRETAÇÃO E PROPOSTA DE MELHORIA DA CONDIÇÃO FÍSICA INDIVIDUAL |    |  |