

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2024/2025

Curso Profissional de Técnico de Informática - Sistemas

Educação Física 12.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.ºS	<p>Módulo Nº 3 – Jogos Desportivos coletivos III (T 1 + 2) Cooperar com os companheiros no alcance do objetivo nos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, cumprindo as regras do nível elementar do Voleibol ou Andebol, ou Futebol, ou Basquetebol.</p> <p>Módulo Nº 6 – Ginástica III (T1) Compor, realizar e analisar, as destrezas do nível introdução da GINÁSTICA ACROBÁTICA, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.</p> <p>Módulo Nº 9 – Atividades de Exploração da Natureza (T1) Realizar o nível introdução de uma matéria das ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA, aplicando as técnicas específicas, respeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Módulo Nº 12 – Dança III (T1) Apreciar, compor e realizar nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS sequências de elementos técnicos, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando critérios de expressividade de uma dança do nível elementar das danças sociais ou tradicionais portuguesas.</p> <p>Módulo Nº 16 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde III (T1) Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; violência (dos espetadores e dos atletas) vs. Espírito desportivo; corrupção vs. Verdade desportiva.</p> <p>Módulo Nº 13 – Aptidão Física (T1) Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de APTIDÃO FÍSICA do programa FITescola, para a sua idade e género</p>	48



MÓDULOS A LECIONAR

Módulo Nº	data de início	data de conclusão	Nº de aulas	
3	12/09/2024	03/10/2024	12	T1+T2
6	03/10/2024	17/10/2024	6	T2
	03/10/2024	17/10/2024		T1
9	17/10/2024	14/11/2024	11	T2
	18/02/2024	13/03/2025		T1
12	14/11/2024	28/11/2024	6	T2
	18/03/2025	27/03/2025		T1
13	28/11/2024	12/12/2024	8	T2
	01/04/2025	08/05/2025		T1
16	12/12/2024	16/01/2025	6	T2
	13/05/2025	22/05/2025		T1

Notas: Aula 45', 3ªf; Aula 90', 5ªf

Turno 1 - inicia o estágio a 21/10 termina a 14/02.

Turno 2 - inicia o estágio a 17/02 termina a 06/06.