

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA
12º ANO COMPETÊNCIAS/CONTEÚDOS

ANUAL

Competências a desenvolver	Conteúdos	Aulas previstas
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.</p>	<p><u>Andebol</u>: Transição defesa ataque; finta (1x1); "pivot"; penetrações sucessivas; cruzamentos; bloqueios; entradas; ecrãs; deslocamentos ofensivos; remate em queda; remate em mergulho; remate de anca; remate por baixo; deslocamentos defensivos (laterais, frontais e de recuo); troca de adversários; troca de posições (deslizamento); bloco; ajuda/dobra; contra-bloqueio. Jogo formal</p> <p><u>Basquetebol</u>: Lançamento na passada (2 lados); Lançamento em salto; Passe e corte; Defesa ao jogador com bola; Defesa ao jogador sem bola; Ocupação do espaço e equilíbrio defensivo; ressalto; bloqueio directo e indirecto; desfazer do bloqueio e aproveitamento do bloqueio; sobremarcação; enquadramento; desvio; pressão; defesa do bloqueio; bloqueio defensivo. Jogo 3x3 e jogo formal.</p> <p><u>Futsal</u>: Condução de bola com mudanças de direcção; Remate após condução de bola; Cabeceamento; Noção defensiva; Passe e vai (2-1); Ocupação do espaço e equilíbrio defensivo; drible; passe; finta; desmarcação; intercepção; desarme; marcação; pressão.</p> <p><u>Voleibol</u>: Serviço por cima; passe de costas alto; passe lateral; passe em suspensão; remate; manchete para defesa alta e baixa; bloco; deslocamentos; posição ofensiva básica; posição defensiva básica e os padrões globais das acções mergulhos e enrolamentos; protecção do bloco; protecção do remate; sistemas defensivos. Jogo formal.</p>	<p>1P – 52</p> <p>2P – 56</p> <p>3P – 32</p>

<p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelho), aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Ginástica de solo: Cambalhotas; Pino; Roda; Posição de equilíbrio; Posição de flexibilidade; Posição de força.</p> <p>Ginástica de Aparelhos: boque, plinto, trave e mini-trampolim</p> <p>Ginástica Acrobática: esquema de grupos;</p>	
<p>Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos e corridas) em equipa, cumprindo correctamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.</p>	<p>Treino de resistência aeróbia; corrida de resistência de longa duração; técnica de corrida; controlo da frequência cardíaca e respiratória; ajuste do esforço à capacidade física actual; evolução da condição física geral; melhoria na "performance" quantificada por medição de tempos.</p> <p>Triplo salto;</p> <p>Lançamento do peso;</p> <p>Salto em altura: : técnicas de rolamento ventral e <i>Fosbury Flop</i>.</p>	
<p>Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p>	<p>Badminton: Serviço curto e comprido (na diagonal); "Clear"; "Lob"; "Drive"; "Amorti"; Remate.</p> <p>Ténis de mesa: Pega da raqueta; batimento de direita e de esquerda; "top spin"; "amorti".</p> <p>Padel: Batimento de direita e de esquerda; Saída de parede simples de direita e de esquerda; Volei de direita e de esquerda; Remate ou bandeja</p>	

<p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da Dança, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições</p>	<p>Consolidação dos conteúdos desenvolvidos o longo do percurso escolar</p> <ul style="list-style-type: none">• Foxtrot social.• Valsa lenta.• Chá-Chá-Chá• Jive• Tango• Sariquité• Tacão e Bico	
<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da Resistência Geral de Longa Duração; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Frequência de Movimentos e de Deslocamentos; da Flexibilidade; da Força Resistente (esforços localizados); e das Destrezas Geral e Direcionada.</p>	<p>Aplicação da Bateria de testes FITESCOLA (aplicação em 2 momentos)</p>	