

## GESTÃO DE CONTEÚDOS 2023/2024

### Curso Profissional de Técnico de Informática - Sistemas

#### Educação Física 12.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.º semestre	<p><b>Módulo Nº 3 – Jogos Desportivos coletivos III (T 1 + 2)</b> 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><b>Módulo Nº 6 – Ginástica III (T1)</b> Compor, realizar e analisar, as destrezas do nível introdução da GINÁSTICA ACROBÁTICA, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.</p> <p><b>Módulo Nº 9 – Atividades de Exploração da Natureza (T1)</b> Realizar o nível introdução de uma matéria das ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA, aplicando as técnicas específicas, espeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p><b>Módulo Nº 12 – Dança III (T1)</b> 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><b>Módulo Nº 16 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde III (T1)</b> 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><b>Módulo Nº 13 – Aptidão Física (T1)</b> 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

	<b>Unidades de Ensino / Conteúdos</b>	<b>N.º Aulas Previstas (45 min)</b>
<b>2.º semestre</b>	<b>Módulo N.º 13 – Aptidão Física (T1)</b> 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	<b>4</b>
	<b>Módulo N.º 6 – Ginástica III (T2)</b> Compor, realizar e analisar, as destrezas do nível introdução da GINÁSTICA ACROBÁTICA, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.	
	<b>Módulo N.º 9 – Atividades de Exploração da Natureza (T2)</b> Realizar o nível introdução de uma matéria das ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA, aplicando as técnicas específicas, espeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente.	<b>55</b>
	<b>Módulo N.º 12 – Dança III (T2)</b> 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.	
	<b>Módulo N.º 16 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde III (T2)</b> 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.	
	<b>Módulo N.º 13 – Aptidão Física (T2)</b> 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	

## MÓDULOS A LECIONAR

Módulo N°	data de início	data de conclusão	N° de aulas	
3	15/09/2023	17/10/2023	14	T1+T2
6	20/10/2023	14/11/2024	12	T1
	20/10/2023	12/03/2024		T2
9	21/11/2023	12/12/2023	8	T1
	15/03/2024	09/03/2024		T2
12	12/12/2023	09/01/2024	7	T1
	12/04/2024	26/04/2024		T2
13	26/01/2024	15/06/2024	8	T1*
	14/05/2024	10/05/2024		
16	12/01/2024	23/01/2024	6	T1
	30/04/2024	28/05/2024		T2

\* Ficam a faltar 3 tempos de 45min, mód 13 (feriados), ao turno 1, pois seguem para estágio. Os mesmos terão de ser lecionados no final do ano letivo.

**Gestão de Conteúdos aprovados em Conselho Pedagógico no dia 25 de outubro de 2023**