

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2025/2026

Curso Profissional de Técnico de Informática - Sistemas

Educação Física 12.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.ºS	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.	(12)
	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.	(6)
	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.	(11)
	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.	(6)
	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.	(6)
	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	(8)

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
2.ºS	Módulo N.º 6 – Ginástica III (T2) Compor, realizar e analisar, as destrezas do nível introdução da GINÁSTICA ACROBÁTICA, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.	(6)
	Módulo N.º 9 – Atividades de Exploração da Natureza (T2) 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.	(11)
	Módulo N.º 12 – Dança III (T2) 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.	(6)
	Módulo N.º 16 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde III (T2) 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.	(6)
	Módulo N.º 13 – Aptidão Física (T2) 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.	(8)
		Total: 49/turno

MÓDULOS A LECIONAR

Módulo Nº	data de início	data de conclusão	Nº de aulas	
3	17/09/2025	15/10/2025	12	T1+T2
6	22/10/2025	31/10/2025	6	T2
	11/02/2026	04/03/2026		T1
9	5/11/2025	28/11/2025	11	T2
	27/02/2026	25/03/2026		T1
12	03/12/2025	12/12/2025	6	T2
	18/03/2025	27/03/2025		T1
16	09/01/2026	21/01/2026	6	T2
	22/04/2026	13/05/2026		T1
13	03/10/2025	07/01/2026	8	T2
	03/10/2025	27/05/2026		T1

Notas Aula 90', 4^{af}; Aula 45', 6^{af}.

Turno 1 - 20 de outubro para estágio e regressa dia 18 de fevereiro.

Turno 2 - inicia o estágio a 18/02.