

# Plano Curricular de Educação Física

Ano letivo: 2022/2023

12ºAno

| Domínio            | Subdomínios/Matérias   | Cidadania e Desenvolvimento                     | Aulas                                |
|--------------------|--|---|--------------------------------------|
| Atividades Físicas | <ol style="list-style-type: none"> <li>Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Futsal e Voleibol, Basquetebol)</li> <li>Ginástica Acrobática ou Atletismo</li> <li>Atividades Rítmicas Expressivas (Dança)</li> <li>Raquetas (Ténis de mesa, Padel, Badminton) e outras (Softbol, Orientação)</li> </ol>   |   |                                      |
| Conhecimentos      | <ol style="list-style-type: none"> <li>Orientações metodológicas no treino - Capacidades Motoras</li> <li>Ética nas Atividades Físicas</li> </ol> <p>Violência vs Espírito Desportivo<br/>Corrupção vs Verdade desportiva</p>  | <p>Ética</p> <p>Bem-estar, saúde e ambiente</p> | <p>Todo o ano</p> <p>De 95 a 105</p> |
| Aptidão Física     | <p>Capacidades motoras condicionais e coordenativas situando-se na zona saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Força superior</li> <li>Força Média</li> <li>Força Inferior</li> <li>Flexibilidade (seat and reach, ombros)</li> <li>Agilidade,</li> <li>Milha ou vaivém</li> </ul> |   |                                      |

setembro de 2022  
Os Professores