

ANO LETIVO 2024 / 2025

PLANIFICAÇÕES EDUCAÇÃO FÍSICA - 12º ANO - CURSOS CIENTÍFICO HUMANÍSTICOS

ÁREAS	MATÉRIAS	AULAS PREVISTAS
Atividades Físicas Desportivas	<ul style="list-style-type: none"> Jogos Desportivos Coletivos Futebol; Voleibol; Basquetebol; Andebol; Ginástica Solo; Acrobática; Aparelhos Dança Raquetas Badminton; Ténis de Mesa 	<p>1º Semestre Mínimo - 62 Máximo - 66</p>
Conhecimentos	<p>1. PROCESSOS DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO CONDIÇÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Treino das capacidades motoras (aplica as orientações metodológica do treino das capacidades motoras; carga de treino e seus princípios); Flexibilidade. <p>2. INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS</p> <ul style="list-style-type: none"> Ética desportiva (especialização precoce; doping; violência; corrupção). 	<p>2º Semestre Mínimo - 56 Máximo - 62</p>
Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolvimento das principais capacidades motoras. (Força, Resistência, Velocidade, Flexibilidade) 	

Nota: A planificação pode ser alterada de acordo com o ritmo de aprendizagem da turma e de acordo com o Plano de Turma. O número de aulas previstas para o semestre, já contempla as várias modalidades de avaliação e pode variar de turma para turma de acordo com os feriados.