

Unidade Didática - Orientação													
Ano Letivo 24/25 12º O		Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Nº da Aula	28	30	32	34	36	38	40	42	43	47	49
		Data	10/jan	17/jan	24/jan	31/jan	07/fev	14/fev	21/fev	28/fev	07/mar	21/mar	28/mar
		Duração	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
		Espaço	E1+JS	E1+JS	E1+JS	E1+JS	E1+JS	E1+JS	E1+JS	E1+JS	E1+JS	E1+JS	E1+JS
		Conteúdos											
Habilidades Motoras	Identificação e Interpretação do Mapa e Orientação através do mesmo		I	E	E	E	E	E	C				Avaliação Sumativa
	Identificação da Terminologia		I	E	E	E	E	E	C				
	Realização dos Percursos		I	E	E	E	E	E	C				
	Utilização e Preenchimento do Cartão de Controlo		I	E	E	E	E	E	C				
	Pontos Cardiais e Colaterais				I	E	E	E	E	E	E	C	
	Azimute					I	E	E	E	E	E	C	
Condição Física		Capacidades Condicionais	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Capacidades Coordenativas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Cultura Desportiva		Terminologia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Simbologia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Regulamento	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		História	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Conceitos Psicossociais		Responsabilidade	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Autonomia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Cooperação	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Empenho	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Disciplina	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		Respeito	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Legenda:		I - Introdução; E - Exercitação; C - Consolidação; JS - Jardim do Sameiro											