

Plano Curricular de Educação Física

10º Ano – Ano Letivo 2016/2017

1º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Andebol;▪ Basquetebol;▪ Futebol;▪ Voleibol;▪ Ginástica de Aparelhos;▪ Badminton;▪ Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.	38	38

2º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Basquetebol;▪ Futebol;▪ Voleibol;▪ Ginástica de Aparelhos;▪ Atletismo (Corridas de Estafetas);▪ Dança;▪ Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.	37	

3º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Andebol;▪ Basquetebol;▪ Futebol;▪ Voleibol;▪ Atletismo (Corridas de Estafetas);▪ Badminton;▪ Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física;▪ Conhecimentos relativos aos processos de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.	29	

Nota: Cada aula corresponde a 50 minutos.