

# Plano Curricular de Educação Física

11º Ano – Ano Letivo 2017/2018

## 1º Período

| Conteúdos Programados   | Aulas Previstas | Aulas Dadas |
|---|-----------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Jogos Desportivos Coletivos (os alunos escolhem duas das seguintes matérias: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol);</li><li>▪ Ginástica (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos);</li><li>▪ Atletismo (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Corridas de Estafetas, Salto em Altura, Lançamento do Peso);</li><li>▪ Outras (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Badminton, Lutas, Corfebol, Hóquei de Campo);</li><li>▪ Dança;</li><li>▪ Aptidão Física;</li><li>▪ Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física;</li><li>▪ Conhecimentos relativos aos processos de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.</li></ul> | 41              |             |

## 2º Período

| Conteúdos Programados   | Aulas Previstas | Aulas Dadas |
|---|-----------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Jogos Desportivos Coletivos (os alunos escolhem duas das seguintes matérias: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol);</li><li>▪ Ginástica (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos);</li><li>▪ Atletismo (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Corridas de Estafetas, Salto em Altura, Lançamento do Peso);</li><li>▪ Outras (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Badminton, Lutas, Corfebol, Hóquei de Campo);</li><li>▪ Dança;</li><li>▪ Aptidão Física;</li><li>▪ Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física;</li><li>▪ Conhecimentos relativos aos processos de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.</li></ul> | 33              |             |

### 3º Período

| Conteúdos Programados   | Aulas Previstas | Aulas Dadas |
|---|-----------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Jogos Desportivos Coletivos (os alunos escolhem duas das seguintes matérias: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol);</li><li>▪ Ginástica (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos);</li><li>▪ Atletismo (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Corridas de Estafetas, Salto em Altura, Lançamento do Peso);</li><li>▪ Outras (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Badminton, Lutas, Corfebol, Hóquei de Campo);</li><li>▪ Dança;</li><li>▪ Aptidão Física;</li><li>▪ Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física;</li><li>▪ Conhecimentos relativos aos processos de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas.</li></ul> | 30              |             |

**Nota:** Cada aula corresponde a 50 minutos.