

Plano Curricular de Educação Física

11º Ano – Ano Letivo 2016/2017

1º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Jogos Desportivos Coletivos (os alunos escolhem duas das seguintes matérias: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol);▪ Ginástica (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos);▪ Atletismo (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Corridas de Estafetas, Salto em Altura, Lançamento do Peso);▪ Outras (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Badminton, Lutas, Corfebol, Hóquei de Campo);▪ 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.	38	38

2º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
<ul style="list-style-type: none">▪ Jogos Desportivos Coletivos (os alunos escolhem duas das seguintes matérias: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol);▪ Ginástica (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos);▪ Atletismo (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Corridas de Estafetas, Salto em Altura, Lançamento do Peso);▪ Outras (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Badminton, Lutas, Corfebol, Hóquei de Campo);▪ 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">▪ Jogos Desportivos Coletivos (os alunos escolhem duas das seguintes matérias: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol);▪ Ginástica (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos);▪ Atletismo (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Corridas de Estafetas, Salto em Altura, Lançamento do Peso);▪ Outras (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Badminton, Lutas, Corfebol, Hóquei de Campo);▪ 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.	29	

Nota: Cada aula corresponde a 50 minutos.