

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">▪ 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. | 41 | |

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. | 33 | |

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. | 30 | |

Nota: Cada aula corresponde a 50 minutos.