

# Plano Curricular de Educação Física

11º Ano – Ano Letivo 2021/2022

## 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 ou Atletismo (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos; Corridas de Estafetas, Corridas de Barreiras, Lançamento do Peso);</li><li>▪ Dança;</li><li>▪ Badminton;</li><li>▪ Outras (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Luta, Judo);</li><li>▪ Aptidão Física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</li><li>▪ Conhecimentos: Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li></ul>	39	

## 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 ou Atletismo (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos; Corridas de Estafetas, Corridas de Barreiras, Lançamento do Peso);</li><li>▪ Dança;</li><li>▪ Badminton;</li><li>▪ Outras (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Luta, Judo);</li><li>▪ Aptidão Física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</li><li>▪ Conhecimentos: Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li></ul>	42	

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 ou Atletismo (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos; Corridas de Estafetas, Corridas de Barreiras, Lançamento do Peso);</li> <li>▪ Dança;</li> <li>▪ Badminton;</li> <li>▪ Outras (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Luta, Judo);</li> <li>▪ Aptidão Física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</li> <li>▪ Conhecimentos: Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> </ul>	21	

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