

Ano Letivo 2025/2026

DISCIPLINA: Educação Física

ANO DE ESCOLARIDADE: 10.º

<p>CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS</p> <p>para desenvolver as Aprendizagens Essenciais e atingir as competências do Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória e do Perfil Profissional</p>	<p>Tempos Letivos (50 minutos)</p>
<p>Módulo N.º 1 – J.D. Coletivos I</p> <p>Futsal/ Voleibol</p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, e realizar essas ações técnico-táticas com correção. Conhecer as regras do jogo e saber aplicar as regras de acordo com a situação.</p> <p>Módulo N.º 4 – Ginástica I</p> <p>Elaborar, realizar e apreciar uma sequência de habilidades e ou elementos gímnicos isolados de acordo com as exigências técnicas indicadas/corretas no solo, ou nos vários aparelhos (possíveis).</p> <p>Módulo N.º 7 – Atletismo/Raquetas/Patinagem I</p> <p>Atletismo - Realizar provas de Atletismo (corridas, salto em comprimento) individual e em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento.</p> <p>Badminton - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, garantindo a iniciativa e ofensividade em jogo individual, aplicando as regras.</p> <p>Módulo N.º 10 – Dança I</p> <p>Realizar sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais.</p> <p>Módulo N.º 14 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde I</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas. Identificar fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde.</p>	<p>No sentido de rentabilizar os recursos logísticos (instalações e materiais), e em articulação com o Plano Anual de Atividades, os conteúdos foram agrupados em blocos e são lecionados em semestres diferentes pelos docentes</p>

Aprovado em reunião de Departamento Curricular de Expressões a 24 de Setembro de 2025

Aprovado em reunião do Conselho Pedagógico a 30 de Setembro de 2025