

Ano Letivo 2025/2026

DISCIPLINA: Educação Física

ANO DE ESCOLARIDADE: 11º

| CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS para desenvolver as Aprendizagens Essenciais e atingir as competências do Perfil do Aluno à saída da escolaridade obrigatória | Tempos Letivos (50 minutos) |
|---|--|
| <p>APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none">- Conceito e a importância do exercício físico, alimentação e hábitos de vida.- Capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral). <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>(BASQUETEBOL, ANDEBOL, VOLEIBOL, FUTSAL-3 matérias)</p> <ul style="list-style-type: none">- Regulamentos:- Fundamentos técnico-táticos básicos do jogo:<ul style="list-style-type: none">. Ação Defensiva.. Ação Ofensiva.- Ações técnico-táticas. <p>GINÁSTICA (acrobática).</p> <ul style="list-style-type: none">- Regulamentos (aspectos gerais).- Identificação dos Elementos Gímnicos.- Destrezas Elementares. <p>ATLETISMO (CORRIDAS, SALTOS)</p> <ul style="list-style-type: none">- Regulamentos (aspectos gerais).- Disciplinas do Atletismo e suas exigências técnicas:<ul style="list-style-type: none">. CORRIDAS –Estafetas.. SALTOS –altura <p>JOGOS DE RAQUETAS (BADMINTON, TÊNIS DE MESA)</p> <ul style="list-style-type: none">- Regulamentos.- Fundamentos técnico-táticos.- Elementos técnicos fundamentais <p>DANÇA Realizar sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais</p> <p>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 de atividade física</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 diferentes semestres, pelos docentes</p> <p>Número aproximado de aulas previstas: 95</p> |

De acordo com as características e motivações das turmas, podem também ser lecionadas as seguintes matérias alternativas: Corfebol, Orientação, Jogos Tradicionais, Hóquei em Campo, Rugby.

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

Aprovado em reunião do Conselho Pedagógico a 07 de Setembro de 2025