Plano Curricular de Educação Física

11º Ano – Ano Letivo 2026/2027

1º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
▪ Jogos Desportivos Coletivos (os alunos escolhem duas das seguintes matérias: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol); ▪ 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); ▪ Dança; ▪ Badminton; ▪ Outras (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Luta, Judo); ▪ 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. ▪ 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.	39	

2º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
▪ Jogos Desportivos Coletivos (os alunos escolhem duas das seguintes matérias: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol); ▪ 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); ▪ Dança; ▪ Badminton; ▪ Outras (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Luta, Judo); ▪ 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. ▪ 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.	39	

3º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
▪ Jogos Desportivos Coletivos (os alunos escolhem duas das seguintes matérias: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol); ▪ 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); ▪ Dança; ▪ Badminton; ▪ Outras (os alunos escolhem uma das seguintes matérias: Luta, Judo); ▪ 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. ▪ 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.	24	

Nota: Cada aula corresponde a 50 minutos.