Plano Curricular de Educação Física

12º 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 e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino; - Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva.	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 e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino; - Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva.	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 e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino; - Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva.	24	

Nota: Cada aula corresponde a 50 minutos.