

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2025/2026

Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea

Educação Física - 12.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.ºS	Módulo Nº 3 – Jogos Desportivos Coletivos III - Cooperar com os companheiros no alcance dos objetivos de um desporto coletivo (Voleibol – nível Elementar) realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, cumprindo as regras. Módulo Nº 6 – Ginástica III - Realizar as destrezas elementares da Ginástica (Acrobática), aplicando os critérios de correção técnica. Módulo Nº 9 – Atividades de Exploração da Natureza - Realizar Atividades de Exploração da Natureza (Orientação e Canoagem), aplicando as técnicas específicas, respeitando as regras de segurança e de preservação da qualidade do ambiente. Módulo Nº 12 – Dança III - Apreciar, compor e realizar na Dança, as sequências de elementos técnicos, em coreografias individuais e/ou grupo, aplicando critérios de expressividade. Módulo Nº 13 – 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 género. Módulo Nº 16 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde III - Relacionar, identificar e interpretar os conteúdos definidos nas Aprendizagens Essenciais para o 12º ano.	49

MÓDULOS A LECIONAR

Módulo Nº	data de início	data de conclusão	Nº de aulas
3	16/09/2025	09/10/2025	12
6	14/10/2025	23/10/2025	6
9	28/10/2025	25/11/2025	11
12	27/11/2025	09/12/2025	6
13	11/12/2025	08/01/2026	8
16	13/01/2026	22/01/2026	6