

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2025/2026

Curso Profissional de Técnico de Design de Comunicação Gráfica

Educação Física - 10.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.ºS	Módulo N.º 1 – Jogos Desportivos Coletivos I - Cooperar com os companheiros no alcance dos objetivos de um desporto coletivo (Voleibol e Basquetebol) realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, cumprindo as regras. Módulo N.º 4 – Ginástica I - Realizar as destrezas elementares da Ginástica (solo e minitrampolim), aplicando os critérios de correção técnica. Módulo N.º 7 – Atletismo/Desportos de raquetas/Patinagem I - realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, nos desportos de Raquetes (Badminton), aplicando as regras. (6 tempos)	32
2.ºS	Módulo N.º 7 – Atletismo/Desportos de raquetas/Patinagem I - realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, nos desportos de Raquetes (Badminton), aplicando as regras. (12 tempos) Módulo N.º 10 – Dança I - Apreciar, compor e realizar nas Danças, as sequências de elementos técnicos, em coreografias individuais e/ou grupo, aplicando critérios de expressividade. Módulo N.º 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 N.º 14 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde I - Relacionar, identificar e interpretar os conteúdos definidos nas Aprendizagens Essenciais para o 10º ano.	36

MÓDULOS A LECIONAR

Módulo N.º	data de início	data de conclusão	N.º de aulas
1	18/09/2025	20/11/2025	18
4	27/11/2025	18/12/2025	8
7	08/01/2026	12/03/2026	18
10	19/03/2026	23/04/2026	8
13	30/04/2026	21/05/2026	8
15	28/05/2026	25/06/2026	8