

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2025/2026

Curso Profissional de Técnico de Design de Comunicação Gráfica

Educação Física - 11.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.º S	Módulo N.º 2 – Jogos Desportivos Coletivos II - Cooperar com os companheiros no alcance dos objetivos de um desporto coletivo (Basquetebol) realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, cumprindo as regras.	20
	Módulo N.º 5 – Ginástica II - Realizar as destrezas elementares da Ginástica, aplicando os critérios de correção técnica (Solo e Minitrampolim).	8
	Módulo N.º 8 – Atletismo/Desportos de raquetas/Patinagem II - Realizar corretamente os requisitos técnicos e regulamentares das várias disciplinas do atletismo; realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, nos desportos de Raquetes, aplicando as regras (Atletismo-lançamentos e Badminton).	18
2.º S	Módulo N.º 8 – Atletismo/Desportos de raquetas/Patinagem II - Realizar corretamente os requisitos técnicos e regulamentares das várias disciplinas do atletismo; realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, nos desportos de Raquetes, aplicando as regras (Atletismo-lançamentos e Badminton).	
	Módulo N.º 11 – Dança II - Appreciar, compor e realizar nas Danças, as sequências de elementos técnicos, em coreografias individuais e/ou grupo, aplicando critérios de expressividade.	8
	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.	8
	Módulo N.º 15 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde II - Relacionar, identificar e interpretar os conteúdos definidos nas Aprendizagens Essenciais para o 11.º ano (objetivos 4 e 5).	8



MÓDULOS A LECIONAR

Módulo Nº	data de início	data de conclusão	Nº de aulas
2	22/09/2025	09/02/2026	20
5	23/02/2026	16/03/2026	8
8	23/03/2026	01/06/2026	18
11	08/08/2026	29/06/2026	8
13	15/09/2025	24/11/2025	8
15	29/06/2026	29/06/2026	8

