

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2025/2026

Curso Profissional de Técnico de Informática - Sistemas

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 (Voleibol) realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, cumprindo as regras. Módulo N.º 5 – Ginástica II - Realizar as destrezas elementares da Ginástica (solo e minitrampolim), aplicando os critérios de correção técnica. Módulo N.º 8 – Atletismo/Desportos de raquetas/Patinagem II - Realizar corretamente os requisitos técnicos e regulamentares das várias disciplinas do atletismo (corridas, saltos e lançamentos);	32
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 (saltos e lançamentos); Módulo N.º 11 – Dança II - 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 15 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde II - Relacionar, identificar e interpretar os conteúdos definidos nas Aprendizagens Essenciais para o 11º ano.	38

MÓDULOS A LECIONAR

Módulo N.º	data de início	data de conclusão	N.º de aulas
2	15/09/2025	17/11/2025	20
5	24/11/2025	12/01/2026	8
8	19/01/2026	23/03/2026	18
11	13/04/2026	04/05/2026	8
13	11/05/2026	01/06/2026	8
15	08/06/2026	29/06/2026	8