

**GESTÃO DE CONTEÚDOS 2025/2026**  
**Curso Profissional Técnico/a de Informática - Sistemas**  
**Educação Física 10.º ano**

|              | Unidades de Ensino / Conteúdos                                                                                                                                                                                                              | N.º Aulas<br>Previstas<br>(45 min) |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>1.º S</b> | Módulo N.º 1 – Jogos Desportivos Coletivos I - Cooperar com os companheiros no alcance dos objetivos de um desporto coletivo (Futebol ou Basquetebol) realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, cumprindo as regras. | <b>18</b>                          |
|              | Módulo N.º 4 – Ginástica I - Realizar as destrezas elementares da Ginástica (solo e minitrampolim), aplicando os critérios de correção técnica.                                                                                             | <b>8</b>                           |
|              | 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.                                                     | <b>6</b>                           |
| <b>2.º S</b> | 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.                                                     | <b>12</b>                          |
|              | 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.                                                       | <b>8</b>                           |
|              | 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.                          | <b>8</b>                           |
|              | Módulo N.º 14 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde I - Relacionar, identificar e interpretar os conteúdos definidos nas Aprendizagens Essenciais para o 10º ano.                                                                          | <b>8</b>                           |



## MÓDULOS A LECIONAR

| Módulo | data de início | data de conclusão | Nº 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           |
| 14     | 28/05/2026     | 25/06/2026        | 8           |