

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2026/2027

Curso Profissional de Técnico de Desenvolvimento de Software

Educação Física - 10.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos	Aulas Previstas (45 min)
1.º S	Módulo N° 1 – Jogos Desportivos Coletivos I Cooperar com os companheiros no alcance do objetivo nos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, cumprindo as regras. Módulo N° 4 – Ginástica I Compor, realizar e analisar, as destrezas elementares da GINÁSTICA, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação. Módulo N° 7 – Atletismo/Desportos de raquetas/Patinagem I Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.	34
2.º S	Módulo N° 7 – Atletismo/ Desportos de raquetas/Patinagem I Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro. Módulo N° 10 – Dança I Apreciar, compor e realizar nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS sequências de elementos técnicos, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando critérios de expressividade Módulo N°13 – Aptidão Física I (Avaliação Formativa - Módulo avaliado no 12.º Ano) Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de APTIDÃO FÍSICA do programa FITescola, para a sua idade e gênero. Módulo N° 14 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde I Relacionar, identificar e interpretar os conteúdos definidos nas Aprendizagens Essenciais, para cada ano de escolaridade, relativos ao 10.º ano.	34

MÓDULOS A LECIONAR

Módulo Nº	data de início	data de conclusão	Nº de aulas
1	17/ 09 / 2026	05 / 11 / 2026	18
4	19 / 11 / 2026	10 / 12 / 2026	8
7	17 / 12 / 2026	11 / 03 / 2027	18
10	18 / 03 / 2027	22 / 04 / 2027	8
13	29 / 04 / 2027	20 / 05 / 2027	8
14	03 / 06 / 2027	24 / 06 / 2027	8