

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2026/2027

Curso Profissional de Técnico/a de Informática - Sistemas Educação Física 11.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.º S	Módulo 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.	20
	Módulo 5 – Ginástica II Realizar as destrezas elementares da Ginástica (solo e minitrampolim), aplicando os critérios de correção técnica.	8
	Módulo 8 – Atletismo/Desportos de raquetas/Patinagem II Realizar corretamente os requisitos técnicos e regulamentares das várias disciplinas do atletismo (corridas, saltos e lançamentos).	6
2.º S	Módulo 8 – Atletismo/Desportos de raquetas/Patinagem II Realizar corretamente os requisitos técnicos e regulamentares das várias disciplinas do atletismo (corridas, saltos e lançamentos).	12
	Módulo 11 – Dança II Apreciar, compor e realizar nas Danças, as sequências de elementos técnicos, em coreografias individuais e/ou grupo, aplicando critérios de expressividade.	8
	Módulo 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 15 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde II Relacionar, identificar e interpretar os conteúdos definidos nas Aprendizagens Essenciais para o 11º ano.	8
--	---	----------

MÓDULOS A LECIONAR

Módulo Nº	data de início	data de conclusão	Nº de aulas
2	17/09/2026	26/11/2026	20
5	03/12/2026	07/01/2027	8
8	14/01/2027	08/04/2027	18
11	15/04/2027	06/05/2027	8
13	13/05/2027	17/06/2027	8
15	24/06/2027	15/07/2027	8