



GESTÃO DE CONTEÚDOS 2024 - 2025

Curso Profissional de Técnico de Informática

EDUCAÇÃO FÍSICA 10.ºano

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.ºS	<p>Módulo Nº 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.</p> <p>Módulo Nº 4 – Ginástica I Compor, realizar e analisar, as destrezas elementares da GINÁSTICA, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.</p> <p>Módulo Nº 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.</p>	34
2.ºS	<p>Módulo Nº 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.</p> <p>Módulo Nº 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</p> <p>Módulo Nº13 – Aptidão Física I 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.</p> <p>Módulo Nº 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.</p>	34

MÓDULOS A LECIONAR

Módulo Nº	data de início	data de conclusão	Nº de aulas
1	12/09/2024	17/11/2024	18
4	14/11/2024	05/12/2024	8
7	12/12/2024	27/02/2025	18
10	06/03/2025	27/03/2025	8
13	22/05/2025	02/06/2025	8
14	03/04/2025	15/05/2025	8

Parede, 13 de setembro de 2024