

## ANO LETIVO 2024 / 2025

## PLANIFICAÇÕES EDUCAÇÃO FÍSICA - 10º ANO - CURSOS PROFISSIONAIS

Módulos	MATÉRIAS	Horas
1 - Jogos Desportivos Coletivos I	<ul style="list-style-type: none"><li>Futebol;</li><li>Voleibol;</li><li>Basquetebol;</li><li>Andebol;</li></ul>	18
2 - Ginástica I	<ul style="list-style-type: none"><li>Solo</li><li>Aparelhos</li></ul>	11
3 - Raquetas I	<ul style="list-style-type: none"><li>Badminton</li></ul>	11
4 - Dança I	<ul style="list-style-type: none"><li>Sociais;</li><li>Tradicionais Portuguesas</li></ul>	6
5 - Atividades Contextos e Saúde I	<ul style="list-style-type: none"><li>Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física;</li><li>Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares. no seio dos quais se realizam as atividades físicas</li></ul>	4
16 - Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"><li>Desenvolvimento das principais capacidades motoras.  (Força, Resistência, Velocidade, Flexibilidade)</li></ul>	Incluída nos outros módulos, durante os três anos do curso.

**Nota:** A planificação pode ser alterada de acordo com o ritmo de aprendizagem da turma e de acordo com o Plano de Turma. O número de aulas previstas, já contempla as várias modalidades de avaliação e pode variar de turma para turma de acordo com o calendário escolar.