

ANO LETIVO 2024 / 2025

PLANIFICAÇÕES EDUCAÇÃO FÍSICA - 11º ANO CURSOS - CIENTÍFICO HUMANÍSTICOS

ÁREAS	MATÉRIAS	AULAS PREVISTAS
Atividades Físicas Desportivas	<ul style="list-style-type: none"> Jogos Desportivos Coletivos Futebol; Voleibol; Basquetebol; Andebol; Ginástica Solo; Acrobática; Aparelhos Dança Raquetas Badminton; Ténis de Mesa 	1º Semestre Mínimo - 62 Máximo - 66
Conhecimentos	<p>1. PROCESSOS DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO CONDIÇÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Melhoria da aptidão física; Métodos e meios de treino; Força. <p>2. INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS</p> <ul style="list-style-type: none"> Desporto / Fenómeno Social (profissões associadas; jogos olímpicos; instituições desportivas); O papel das atividades físicas na evolução do homem e da sociedade (na educação, no trabalho e no lazer). 	2º Semestre Mínimo - 56 Máximo - 62
Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolvimento das principais capacidades motoras. (Força, Resistência, Velocidade, Flexibilidade) 	

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 para o semestre, já contempla as várias modalidades de avaliação e pode variar de turma para turma de acordo com os feriados.