

Plano Curricular de Educação Física

Ano letivo: 2022/2023

10º Ano

Domínio	Subdomínios/Matérias	Cidadania e Desenvolvimento	Aulas
Atividades Físicas	<ol style="list-style-type: none"> Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Voleibol e Corfebol) Ginástica Artística (solo) Atividades Rítmicas Expressivas (Dança) - Regadinho e Merengue Badminton, Atletismo (Resistência, Corrida de Velocidade; Salto em comprimento; Lançamento do peso); outras (Softbol/Tag Rugby) 		
Conhecimentos	<ol style="list-style-type: none"> Aptidão física e saúde (Hábitos e estilos de vida saudável). Realizar o socorro a uma vítima em paragem cardiorrespiratória - Suporte Básico de Vida Interpretar a dimensão sócio cultural dos desportos e da atividade física. 	<p>Saúde</p> <p>Bem-estar, saúde e ambiente</p>	<p>Todo o ano</p> <p>De 95 a 105</p>
Aptidão Física	<p>Capacidades motoras condicionais e coordenativas situando-se na zona saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Força superior Força Média Força Inferior Flexibilidade (seat and reach, ombros) Agilidade, Milha ou vaivém 		

setembro de 2022
Os Professores