

Plano Curricular de Educação Física

Ano letivo: 2022/2023

11º Ano

| Domínio | Subdomínios/Matérias | Cidadania e Desenvolvimento | Aulas |
|--------------------|---|---|--------------------------------------|
| Atividades Físicas | <ol style="list-style-type: none"> Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Futsal e Voleibol) Ginástica Aparelhos (minitrampolim /bock) e/ou Atletismo (Resistência, Corrida de Barreiras; Salto em altura; Lançamento do peso) Atividades Rítmicas Expressivas (Erva Cidreira salsa) Raquetas (Ténis de mesa/ Padel) Outros (Luta/Orientação) | | |
| Conhecimentos | <ol style="list-style-type: none"> Métodos e meios de treino Fatores de saúde e risco associados à prática das AF: <ul style="list-style-type: none"> Dopagem e riscos de vida e/ou saúde Doenças e lesões | <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