



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES			
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>			
5º Ano - CONTEÚDOS			Aulas Previstas
Apresentação			1
ZSAF - Fitnessgram (Testes de Condição Física)			4
Avaliação			Englobada em cada actividade
CATEGORIAS	MATÉRIAS	NÍVEL	(Anuais)
A	Jogos Pré desportivos	Elementar	24 a 32
	Voleibol	Introdutório	
	Futebol	Introdutório	
B	Ginástica	Solo	6 a 8
C	Atletismo	Corridas	6 a 8
	Lançamentos	Introdutório	
	Salto	Introdutório	
D	Patinagem	Corridas e perícias	4
E	Actividades Rítmicas expressivas	Dança	6 a 8
F	Raquetas	Raquetas de praia	4
G	Outras (Opção)	Orientação / Escalada / Corfebol / Luta / Jogos Tradicionais / Râguebi / etc.	4 a 6
Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas			Ao longo do ano lectivo



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES				
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>				
6º Ano - CONTEÚDOS			Aulas Previstas	
Apresentação			1	
ZSAF - Fitnessgram (Testes de Condição Física)			4	
Avaliação			Englobada em cada actividade	
CATEGORIAS	MATÉRIAS	NÍVEL	(Anuais)	
A	Jogos Desportivos Colectivos	Voleibol	Introdutório a Parte do elementar	24 a 32
	Futebol	Introdutório a Parte do elementar		
	Basquetebol	Introdutório		
	Andebol	Introdutório		
B	Ginástica	Solo	Introdutório a Parte do elementar	6 a 8
	Aparelhos	Introdutório a Parte do elementar		
C	Atletismo	Corridas	Introdutório a Parte do elementar	6 a 8
	Laçamentos	Introdutório		
	Saltos	Introdutório		
D	Patinagem	Corridas e perícias	Introdutório	4
E	Actividades Rítmicas Expressivas	Dança	Introdutório	6 a 8
F	Raquetas	Badminton	Introdutório	6
G	Outras (Opção)	Orientação / Escalada / Corfebol / Luta / Jogos Tradicionais / Râguebi / etc.		4
Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas			Ao longo do ano lectivo	



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES			
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>			
7º Ano - CONTEÚDOS			Aulas Previstas
Apresentação			1
ZSAF - Fitnessgram (Testes de Condição Física)			4
Avaliação			Englobada em cada actividade
CATEGORIAS	MATÉRIAS	NÍVEL	(Anuais)
A	Voleibol	Introdutório a Parte do Elementar	24 a 32 (6 a 8 de cada modalidade)
	Futebol	Introdutório a Parte do Elementar	
	Basquetebol	Introdutório a Parte do Elementar	
	Andebol	Introdutório	
B	Solo	Introdutório	6 a 8
	Aparelhos	Introdutório	
C	Corridas	Introdutório a Parte do Elementar	6 a 8
	Lançamentos	Introdutório	
	Saltos	Introdutório	
D	Patinagem	Corridas / Perícias	4
E	Dança	Danças Tradicionais Portuguesas	6 a 8
F	Raquetas	Ténis-de-Mesa	6
G	Outras (Opção)	Orientação / Escalada / Corfebol / Luta / Jogos Tradicionais / Râguebi / etc.	4
Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas			Ao longo do ano lectivo



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES			
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>			
8º Ano - CONTEÚDOS			Aulas Previstas
Apresentação			1
ZSAF - Fitnessgram (Testes de Condição Física)			4
Avaliação			Englobada em cada atividade
CATEGORIAS	MATÉRIAS	NÍVEL	(Anuais)
A	Voleibol	Elementar	24 a 32 (6 a 8 de cada modalidade)
	Futebol	Elementar	
	Basquetebol	Elementar	
	Andebol	Parte do Elementar	
B	Solo	Parte do Elementar	6 a 8
	Aparelhos	Elementar	
C	Corridas	Elementar	6 a 8
	Lançamentos	Introdutório	
	Saltos	Introdutório	
D	Patinagem	Corridas / Perícias	4
E	Dança	Danças Tradicionais Portuguesas	6 a 8
F	Raquetas	Badminton	6
G	Outras (Opção)	Orientação / Escalada / Corfebol / Luta / Jogos Tradicionais / Râguebi / etc.	4
Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas			Ao longo do ano letivo



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES			
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>			
9º Ano - CONTEÚDOS			Aulas Previstas
Apresentação			1
ZSAF - Fitnessgram (Testes de Condição Física)			4
Avaliação			Englobada em cada actividade
CATEGORIAS	MATÉRIAS	NÍVEL	(Anuais)
A	Jogos Desportivos Colectivos	Voleibol	Parte do Avançado
		Futebol	Parte do Avançado
		Basquetebol	Parte do Avançado
		Andebol	Elementar
B	Ginástica	Aparelhos	Elementar
		Acrobática	Elementar
C	Atletismo	Corridas	Parte do Avançado
		Lançamentos	Elementar
		Saltos	Elementar
D	Patinagem	Corridas / Perícias	Elementar
E	Dança	Danças Sociais	Introdutório
F	Raquetas	Ténis - de -Mesa	Elementar
G	Outras (Opção)	Orientação / Escalada / Corfebol / Luta / Jogos Tradicionais / Râguebi / etc.	4
Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas			Ao longo do ano lectivo



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES				
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>				
Cursos de Educação e Formação - CONTEÚDOS				Aulas Previstas
Apresentação				1
ZSAF - Fitnessgram (Testes de Condição Física)				4
Avaliação				Englobada em cada atividade
ÁREAS / MÓDULOS	MATÉRIAS	NÍVEL	OPÇÃO	(Anuais)
Jogos Desportivos Coletivos	Voleibol	Introdutório a Parte do Elementar	1 (Opção) Jogos Desportivos Coletivos	24 a 32
	Futebol			
	Basquetebol			
	Andebol			
Ginástica ou Atletismo	Solo / Aparelhos Corridas / Saltos	Introdutório	1 (Opção) Ginástica ou Atletismo	6 a 8
		Introdutório		
Outras Atividades Físicas Desportivas	Raquetas - Badminton e Ténis -de-mesa Combate - Luta e judo Patinagem - Corridas em patins	Introdutório / Elementar	1 Opção	6 a 8
Actividades de Exploração da Natureza	Percurso na Natureza, Orientação			4 a 6
Dança	Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas	Introdutório a Parte do Elementar	1 Opção	8 a 10
Desenvolvimento das Capacidades motoras Condicionais e coordenativas	Resistência, Força, Flexibilidade, Velocidade e Destreza Geral		Englobada em todas as actividades	Testes de Condição Física
Conhecimentos sobre Condição Física e Contextos onde se Realizam as Atividades Físicas	Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da condição Física e Conhecimentos relativos aos contextos onde se realizam as atividades físicas			Ao longo do ano



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES				
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>				
Cursos Vocacionais - CONTEÚDOS				Aulas Previstas
Apresentação				1
ZSAF - Fitnessgram (Testes de Condição Física)				4
Avaliação				Englobada em cada actividade
ÁREAS / MÓDULOS	MATÉRIAS	NÍVEL	OPÇÃO	(Anuais)
Jogos Desportivos Colectivos	Voleibol	Introdutório a Parte do Elementar	1 (Opção) Jogos Desportivos Colectivos	24 a 32
	Futebol			
	Basquetebol			
	Andebol			
Ginástica ou Atletismo	Solo / Aparelhos Corridas / Saltos	Introdutório	1 (Opção) Ginástica ou Atletismo	6 a 8
		Introdutório		
Outras Actividades Físicas Desportivas	Raquetas - Badminton e Ténis de mesa Combate - Luta e judo Patinagem - Corridas em patins	Introdutório / Elementar	1 Opção	6 a 8
Actividades de Exploração da Natureza	Percurso na Natureza, Orientação			4 a 6
Dança	Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas	Introdutório a Parte do Elementar	1 Opção	8 a 10
Desenvolvimento das Capacidades motoras Condicionais e coordenativas	Resistência, Força, Flexibilidade, Velocidade e Destreza Geral		Englobada em todas as actividades	Testes de Condição Física
Conhecimentos sobre Condição Física e Contextos onde se Realizam as Actividades Físicas	Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da condição Física e Conhecimentos relativos aos contextos onde se realizam as actividades físicas			Ao longo do ano



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES				
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>				
Cursos Profissionais 1º Ano - CONTEÚDOS				Aulas Previstas
ÁREAS	MODULOS	ESPECIFICAÇÃO		
<i>Jogos Desportivos Coletivos</i>	J D C I	Futebol	NÍVEL INTRODUÇÃO	20 a 24
<i>Ginástica</i>	GINÁSTICA I	Ginástica de Solo - Sequência Gímnica		8 a 12
<i>Outras atividades Físicas Desportivas</i>	ATL I	Atletismo - Corridas, Saltos e Lançamentos		8 a 12
<i>Dança</i>	Dança I	Danças Sociais Latino Americanas - Merengue Line Dance		8 a 12
<i>Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas</i>	APTIDÃO FÍSICA			Resistência Força Velocidade Flexibilidade Destreza Geral
Atividade Física / Contextos e Saúde	Atividade Física / Contextos e Saúde I	<ol style="list-style-type: none">1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal.2. Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de actividade física em segurança.3. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Actividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização.		AO LONGO DO 1º ANO DO CURSO



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES				
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>				
Cursos Profissionais 2º Ano - CONTEÚDOS				Aulas Previstas
ÁREAS	MODULOS	ESPECIFICAÇÃO		
Jogos Desportivos Coletivos	J D C II	Voleibol	NÍVEL INTRODUÇÃO	20 a 24
Ginástica	GINÁSTICA I	Ginástica - Saltos	NÍVEL ELEMENTAR	8 a 12
		Ginástica de Aparelhos - Saltos	NÍVEL INTRODUÇÃO	
Outras atividades Físicas Desportivas	RAQ II	Atletismo (Lançamentos/ salto em altura/corridas)	NÍVEL INTRODUÇÃO	8 a 12
Dança	Dança II	Danças Sociais Latino Americanas - Rumba Quadrada (Line Dance/pares)	NÍVEL INTRODUÇÃO	8 a 12
Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	APTIDÃO FÍSICA		Resistência	4 Testes de Condição Física
			Força	Em todos os módulos do Curso
Velocidade				
Flexibilidade				
Atividade Física / Contextos e Saúde	Atividade Física / Contextos e Saúde II		Destreza Geral	AO LONGO DO 2º ANO DO CURSO
			4. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde	
			5. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Actividade Física na actualidade e ao longo dos tempos.	



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES				
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>				
Cursos Profissionais 3º Ano - CONTEÚDOS				Aulas Previstas
ÁREAS	MODULOS	ESPECIFICAÇÃO		
<i>Jogos Desportivos Coletivos</i>	JDC III	Basquetebol	NÍVEL ELEMENTAR	20 a 24
<i>Ginástica</i>	GINÁSTICA III	Ginástica Acrobática	NÍVEL INTRODUÇÃO	8 a 12
<i>Atividades de Exploração da Natureza</i>	ACT. EXPL. NAT	Orientação	NÍVEL INTRODUÇÃO	8 a 12
<i>Dança</i>	Dança III	Danças Sociais Latino Americanas - Foxtrot (Line dance/pares)	NÍVEL ELEMENTAR	8 a 12
<i>Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas</i>	APTIDÃO FÍSICA		Resistência Força Velocidade Flexibilidade Destreza Geral	4 Testes de Condição Física Em todos os módulos do Curso
<i>Atividade Física / Contextos e Saúde</i>	<i>Atividade Física / Contextos e Saúde III</i>	6. Identifica o tipo de actividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar. 7. Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas		AO LONGO DO 3º ANO DO CURSO



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES			
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>			
10º Ano - CONTEÚDOS			Aulas Previstas
Apresentação			1
ZSAF - Fitnessgram (Testes de Condição Física)			4
Avaliação			Englobada em cada atividade
CATEGORIAS	MATÉRIAS	NÍVEL	(Anuais)
A	Voleibol	Parte do Avançado	24 a 32 (6 a 8 de cada modalidade)
	Futebol	Parte do Avançado	
	Basquetebol	Parte do Avançado	
	Andebol	Elementar	
B	Solo	Parte do Avançado	6 a 8
	Aparelhos	Elementar + Parte do Avançado	
C	Corridas	Parte do Avançado	6 a 8
	Saltos	Parte do Avançado	
	Lançamentos	Parte do Avançado	
D	Patinagem	Danças Sociais	4
E	Dança	Badminton	6 a 8
F	Raquetas	Ténis - de -Mesa	6
G	Outras (Opção)	Orientação / Escalada / Corfebol / Luta / Jogos Tradicionais / Râguebi / etc.	4
Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas			Ao longo do ano letivo



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES				
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>				
11º Ano - CONTEÚDOS				Aulas Previstas
Apresentação				1
ZSAF - Fitnessgram (Testes de Condição Física)				4
Avaliação				Englobada em cada atividade
CATEGORIAS	MATÉRIAS	NÍVEL	OPÇÃO	(Anuais)
A	Voleibol	Avançado	2 (Opção) Jogos Desportivos Coletivos	24 a 32 (12 a 16 de cada modalidade)
	Futebol			
	Basquetebol			
	Andebol			
B	Solo	Avançado	1 (Opção) Ginástica ou Atletismo	8 a 12
	Aparelhos			
C	Corridas			
	Saltos			
E	Danças Tradicionais Portuguesas	Avançado	1 Dança	8 a 12
	Danças Sociais			
F	Badminton	Avançado	2 (Opção)	16 a 24
	Ténis-de-Mesa			
	Ténis			
G	Outras	Orientação / Escalada / Corfebol / Luta / Jogos Tradicionais / Râguebi / etc.		Ao longo do ano letivo
Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas				



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES				
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>				
12º Ano - CONTEÚDOS				Aulas Previstas
Apresentação				1
ZSAF - Fitnessgram (Testes de Condição Física)				4
Avaliação				Englobada em cada atividade
CATEGORIAS	MATÉRIAS	NÍVEL	OPÇÃO	(Anuais)
A	Voleibol	Avançado	2 (Opção) Jogos Desportivos Coletivos	24 a 32 (12 a 16 de cada modalidade)
	Futebol			
	Basquetebol			
	Andebol			
B	Solo	Avançado	1 (Opção) Ginástica ou Atletismo	8 a 12
	Aparelhos			
C	Corridas	Avançado	1 (Opção) Ginástica ou Atletismo	8 a 12
	Saltos			
E	Danças Tradicionais Portuguesas	Avançado	1 Dança	8 a 12
	Danças Sociais			
F	Badminton	Avançado	2 (Opção)	16 a 24
	Ténis-de-Mesa			
	Ténis			
G	Outras	Orientação / Escalada / Corfebol / Luta / Jogos Tradicionais / Râguebi / etc.		Ao longo do ano letivo
Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas				



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. JOÃO V

172431

ESCOLA SECUNDÁRIA c/ 2º e 3º CICLOS D. JOÃO V



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. JOÃO V

172431

ESCOLA SECUNDÁRIA c/ 2º e 3º CICLOS D. JOÃO V



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. JOÃO V

172431

ESCOLA SECUNDÁRIA c/ 2º e 3º CICLOS D. JOÃO V
