



ANO LETIVO 2023/2024

Departamento de Expressões

EDUCAÇÃO FÍSICA

5º Ano - Conteúdos

ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física)

Avaliação

Nº de Aulas de Referência

4

Número de aulas de Referência

5º1 5º2 5º3 5º4

1º Semestre 49 47 47 47

2º Semestre 49 47 47 47

Englobada em cada atividade

| Categorias |                                 | Matérias  | Nível            | (Anuais)               |
|------------|---------------------------------|---|------------------|------------------------|
| A          | Jogos Desportivos Coletivos     | Jogos Pré Desportivos                             | Avançado         | 24 a 42                |
|            |                                 | Futebol   | Parte Introdução |                        |
|            |                                 | Basquetebol                                       | Introdução       |                        |
|            |                                 | Voleibol  | Parte Introdução |                        |
| B          | Ginástica                       | Aparelhos   | Parte Introdução | 6 a 10                 |
|            |                                 | Solo  | Parte Introdução |                        |
| C          | Atletismo                       | Corridas  | Introdução       | 6 a 10                 |
|            |                                 | Saltos  |                  |                        |
|            |                                 | Lançamentos                                       |                  |                        |
| D          | Patinagem                       | Corridas e perícias                               | Introdução       | 6                      |
| E          | Atividades Rítmicas Expressivas | Dança Tradicional Portuguesa:<br>Danças de Roda   | Introdução       | 6 a 10                 |
| F          | Raquetas                        | Raquetas de praia                                 | Parte Introdução | 6                      |
| G          | Alternativa                     | Jogos Tradicionais                                |                  | 4 a 10                 |
|            |                                 | Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas |                  | Ao longo do ano letivo |



ANO LETIVO 2023/2024  
Departamento de Expressões  
EDUCAÇÃO FÍSICA

| 6º Ano - Conteúdos                                |                                 |   |     |                      | Nº de Aulas de Referência   |
|---|---------------------------------|---|-----|----------------------|-----------------------------|
| ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física)     |                                 |   |     |                      |                             |
| Avaliação   |                                 |   |     |                      | 4                           |
| Número de aulas de Referência                     |                                 |   |     |                      |                             |
|   | 6º1                             | 6º2   | 6º3 | 6º4                  |                             |
| 1º Semestre                                       | 50                              | 47  | 49  | 51                   | Englobada em cada atividade |
| 2º Semestre                                       | 55                              | 51  | 51  | 51                   |                             |
| Categorias  |                                 | Matérias  |     | Nível                | (Anuais)                    |
| A   | Jogos Desportivos Coletivos     | Futebol   |     | Conclusão Introdução | 24 a 42                     |
|   |                                 | Baquetebol                                      |     | Parte Introdução     |                             |
|   |                                 | Voleibol  |     | Introdução           |                             |
|   |                                 | Andebol   |     | Parte Introdução     |                             |
| B   | Ginástica                       | Aparelhos                                       |     | Conclusão Introdução | 6 a 10                      |
|   |                                 | Solo  |     | Introdução           |                             |
| C   | Atletismo                       | Corridas  |     | Conclusão Introdução | 6 a 10                      |
|   |                                 | Saltos  |     |                      |                             |
| D   | Patinagem                       | Corridas e perícias                             |     | Introdução           | 6                           |
| E   | Atividades Rítmicas Expressivas | Dança Tradicional Portuguesa:<br>Danças de Roda |     | Introdução           | 6 a 10                      |
| F   | Raquetas                        | Raquetas de praia                               |     | Introdução           | 4                           |
|   |                                 | Ténis de mesa                                   |     | Introdução           | 6                           |
| G   | Alternativa                     | Jogos Tradicionais                              |     |                      | 6                           |
| Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas |                                 |   |     |                      | Ao longo do ano letivo      |



ANO LETIVO 2023/2024  
Departamento de Expressões  
EDUCAÇÃO FÍSICA

| 7º Ano - Conteúdos                                |                             |                            |     |  | Nº de Aulas de Referência              |     |
|---|-----------------------------|----------------------------|-----|--|--|-----|
| ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física)     |                             |                            |     |  |  |     |
| Avaliação   |                             |                            |     |  |  |     |
| Número de aulas de Referência                     |                             |                            |     |  | 4                                      |     |
|   | 7º1                         | 7º2                        | 7º3 | 7º4                                    | 7º5                                    | 7º6 |
| 1º Semestre                                       | 49                          | 52                         | 51  | 51                                     | 51                                     | 51  |
| 2º Semestre                                       | 46                          | 48                         | 49  | 48                                     | 51                                     | 51  |
| Categorias  |                             | Matérias                   |     | Nível                                  | (Anuais)                               |     |
| A   | Jogos Desportivos Coletivos | Futebol                    |     | Parte do Elementar                     | 24 a 42<br>(6 a 10 de cada modalidade) |     |
|   |                             | Baquetebol                 |     | Conclusão Introdução e Parte Elementar |  |     |
|   |                             | Voleibol                   |     | Parte Elementar                        |  |     |
|   |                             | Andebol                    |     | Conclusão Introdução                   |  |     |
| B   | Ginástica                   | Aparelhos                  |     | Parte Elementar                        | 6 a 10                                 |     |
|   |                             | Solo                       |     |  |  |     |
| C   | Atletismo                   | Corridas                   |     | Parte do Elementar                     | 6 a 10                                 |     |
|   |                             | Saltos                     |     |  |  |     |
|   |                             | Lançamentos: Peso          |     |  |  |     |
| D   | Patinagem                   | Hóquei                     |     | Introdução                             | 6                                      |     |
| E   | Dança                       | Latino Américas - Merengue |     | Introdução a Parte Elementar           | 6 a 10                                 |     |
| F   | Raquetas                    | Badminton                  |     | Parte Introdução                       | 8                                      |     |
|   |                             | Ténis de mesa              |     | Conclusão Introdução e Parte Elementar | 8                                      |     |
| G   | Alternativa                 | Luta                       |     |  | 6                                      |     |
| Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas |                             |                            |     |  | Ao longo do ano letivo                 |     |



ANO LETIVO 2023/2024  
Departamento de Expressões  
EDUCAÇÃO FÍSICA

| 8º Ano - Conteúdos                                |                             |                      |     |                                 | Nº de Aulas de Referência              |
|---|-----------------------------|----------------------|-----|---------------------------------|--|
| ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física)     |                             |                      |     |                                 |  |
| Avaliação   |                             |                      |     |                                 | 4                                      |
| Número de aulas de Referência                     |                             |                      |     |                                 |  |
|   | 8º1                         | 8º2                  | 8º3 | 8º4                             |  |
| 1º Semestre                                       | 49                          | 49                   | 49  | 50                              | Englobada em cada atividade            |
| 2º Semestre                                       | 46                          | 49                   | 49  | 45                              |  |
| Categorias  |                             | Matérias             |     | Nível                           | (Anuais)                               |
| A   | Jogos Desportivos Coletivos | Futebol              |     | Parte do Elementar              | 24 a 42<br>(6 a 10 de cada modalidade) |
|   |                             | Baquetebol           |     | Elementar                       |  |
|   |                             | Voleibol             |     | Parte do Elementar              |  |
|   |                             | Andebol              |     | Parte do Elementar              |  |
| B   | Ginástica                   | Aparelhos            |     | Parte do Elementar              | 6 a 10                                 |
|   |                             | Solo                 |     | Parte do Elementar              |  |
| C   | Atletismo                   | Corridas             |     | Elementar                       | 6 a 10                                 |
|   |                             | Saltos               |     |                                 |  |
|   |                             | Lançamentos: Dardo   |     |                                 |  |
| E   | Dança                       | Latino Americanas:   |     | Introdução a Parte do Elementar | 6 a 10                                 |
|   |                             | Merengue (Pares)     |     |                                 |  |
|   |                             | Rumba Quadrada (L.D) |     |                                 |  |
| F   | Raquetas                    | Badminton            |     | Introdução                      | 8                                      |
| G   | Alternativa                 | Orientação / Luta    |     |                                 | 6                                      |
| Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas |                             |                      |     |                                 | Ao longo do ano letivo                 |



ANO LETIVO 2023/2024  
Departamento de Expressões  
EDUCAÇÃO FÍSICA

| 9º Ano - Conteúdos                                |                             |                     |  |  | Nº de Aulas de Referência |
|---|-----------------------------|---------------------|--|--|---------------------------|
| ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física)     |                             |                     |  |  |                           |
| Avaliação   |                             |                     |  |  | 4                         |
| Número de aulas de Referência                     |                             |                     |  |  |                           |
|   | 9º1                         | 9º2                 | 9º3                                    | 9º4                                    | 9º5                       |
| 1º Semestre                                       | 52                          | 50                  | 51                                     | 51                                     | 47                        |
| 2º Semestre                                       | 45                          | 43                  | 43                                     | 43                                     | 45                        |
| Categorias  |                             | Matérias            | Nível                                  | (Anuais)                               |                           |
| A   | Jogos Desportivos Coletivos | Futebol             | Conclusão Elementar                    | 24 a 42<br>(6 a 10 de cada modalidade) |                           |
|   |                             | Baquetebol          | Conclusão Elementar                    |  |                           |
|   |                             | Voleibol            | Conclusão Elementar                    |  |                           |
|   |                             | Andebol             | Parte Elementar                        |  |                           |
| B   | Ginástica                   | Aparelhos           | Elementar                              | 6 a 10                                 |                           |
|   |                             | Solo                | Conclusão Elementar                    |  |                           |
|   |                             | Acrobática          | Introdução (Pares)                     |  |                           |
| C   | Atletismo                   | Corridas            | Conclusão Elementar                    | 6 a 10                                 |                           |
|   |                             | Lançamentos         |  |  |                           |
|   |                             | Saltos              |  |  |                           |
| D   | Patinagem                   | Corridas / Perícias | Elementar                              | 6                                      |                           |
| E   | Dança                       | Danças Socias       | Introdução                             | 6 a 10                                 |                           |
| F   | Raquetas                    | Badminton           | Conclusão Introdução e Parte Elementar | 6                                      |                           |
|   |                             | Ténis de mesa       | Elementar                              | 6                                      |                           |
| G   | Alternativa                 | Corfebol / Rugby    |  | 4                                      |                           |
| Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas |                             |                     |  |  | Ao longo do ano letivo    |



**ANO LETIVO 2023/2024**  
**Departamento de Expressões**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA**

| <b>10º Ano - Conteúdos</b>                    |                                    |   |             |  | <b>Nº de Aulas de Referência</b>        |
|---|------------------------------------|---|-------------|--|---|
| ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física) |                                    |   |             |  |   |
| Avaliação                                     |                                    |   |             |  | 4                                       |
| <b>Número de aulas de Referência</b>          |                                    |   |             |  |   |
|   | <b>10º1</b>                        | <b>10º2</b>                                       | <b>10º3</b> | <b>10º4</b>                            |   |
| 1º Semestre                                   | 66                                 | 68  | 68          | 68                                     | Englobada em cada atividade             |
| 2º Semestre                                   | 66                                 | 72  | 60          | 70                                     |   |
| <b>Categorias</b>                             |                                    | <b>Matérias</b>                                   |             | <b>Nível</b>                           | <b>(Anuais)</b>                         |
| <b>A</b>                                      | <b>Jogos Desportivos Coletivos</b> | Futebol   |             | Parte do Avançado                      | 24 a 52<br>(12 a 16 de cada modalidade) |
|   |                                    | Baquetebol  |             | Parte do Avançado                      |   |
|   |                                    | Voleibol  |             | Parte do Parte do Avançado             |   |
|   |                                    | Andebol   |             | Elementar                              |   |
| <b>B</b>                                      | <b>Ginástica</b>                   | Acrobática  |             | Conclusão Introdução e Parte Elementar | 6 a 24                                  |
|   |                                    | Aparelhos   |             | Elementar + Parte do Avançado          |   |
| <b>C</b>                                      | <b>Atletismo</b>                   | Corridas  |             | Parte do Avançado                      | 6 a 24                                  |
|   |                                    | Saltos  |             |  |   |
|   |                                    | Lançamentos                                       |             |  |   |
| <b>E</b>                                      | <b>Dança</b>                       | Danças Sociais: Foxtrot                           |             | Elementar                              | 6 a 24                                  |
| <b>F</b>                                      | <b>Raquetas</b>                    | Badminton   |             | Elementar                              | 8                                       |
| <b>G</b>                                      | <b>Alternativas</b>                | Corfebol / Escalada                               |             |  | 4                                       |
|   |                                    | Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas |             |  | Ao longo do ano letivo                  |



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. JOÃO V

172431



ANO LETIVO 2023/2024  
Departamento de Expressões  
EDUCAÇÃO FÍSICA

| 11º Ano - Conteúdos                               |   |          |   | Nº de Aulas de Referência               |
|---|---|----------|---|---|
| ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física)     |   |          |   |   |
| Avaliação   |   |          |   |   |
| Número de aulas de Referência                     |   |          |   | 4                                       |
|   | 11º1  | 11º2     | 11º3  |   |
| 1º Semestre                                       | 68  | 68       | 72  |   |
| 2º Semestre                                       | 58  | 58       | 60  |   |
| Categorias  | Matérias  | Nível    | Opção                                       | (Anuais)                                |
| A   | Futebol   | Avançado | 2<br>(Opção)<br>Jogos Desportivos Coletivos | 10 a 52<br>(12 a 16 de cada modalidade) |
|   | Baquetebol  |          |   |   |
|   | Voleibol  |          |   |   |
|   | Andebol   |          |   |   |
| B   | Solo  | Avançado | 1<br>(Opção)<br>Ginástica ou Atletismo      | 10 a 24                                 |
|   | Aparelhos   |          |   |   |
| C   | Corridas  | Avançado |   |   |
|   | Saltos  |          |   |   |
| E   | Danças Sociais  | Avançado | 1<br>Dança                                  | 10 a 24                                 |
|   | Danças Tradicionais Portuguesas   |          |   |   |
| F   | Badminton   | Avançado | 2<br>(Opção)                                | 16 a 24                                 |
|   | Ténis-de-Mesa   |          |   |   |
|   | Ténis   |          |   |   |
| G   | Orientação / Escalada / Corfebol / Luta / Jogos Tradicionais / Rugby / etc. |          |   |   |
| Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas |   |          |   | Ao longo do ano letivo                  |



















































ANO LETIVO 2023/2024

Departamento de Expressões

EDUCAÇÃO FÍSICA

| 12º Ano - Conteúdos                               |                             |  |          | Nº de Aulas de Referência                   |   |
|---|-----------------------------|--|----------|---|---|
| ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física)     |                             |  |          | 4   |   |
| Avaliação   |                             |  |          |   |   |
| Número de aulas de Referência                     |                             |  |          |   |   |
|   | 12º1                        | 12º2   | 12º3     |   |   |
| 1º Semestre                                       | 68                          | 68   | 64       |   |   |
| 2º Semestre                                       | 58                          | 58   | 56       |   |   |
| Categorias  |                             | Matérias   | Nível    | Opção                                       | (Anuais)                                |
| A   | Jogos Desportivos Coletivos | Futebol  | Avançado | 2<br>(Opção)<br>Jogos Desportivos Coletivos | 24 a 42<br>(12 a 16 de cada modalidade) |
|   |                             | Baquetebol   |          |   |   |
|   |                             | Voleibol   |          |   |   |
|   |                             | Andebol  |          |   |   |
| B   | Ginástica                   | Solo   | Avançado | 1<br>(Opção)<br>Ginástica ou Atletismo      | 8 a 24                                  |
|   |                             | Aparelhos  |          |   |   |
| C   | Atletismo                   | Corridas   | Avançado | 1<br>Dança                                  |   |
|   |                             | Saltos   |          |   |   |
| E   | Dança                       | Danças Sociais   | Avançado | 1<br>Dança                                  | 8 a 24                                  |
|   |                             | Danças Tradicionais Portuguesas  |          |   |   |
| F   | Raquetas                    | Badminton  | Avançado | 2<br>(Opção)                                | 8                                       |
|   |                             | Ténis-de-Mesa  |          |   |   |
|   |                             | Ténis  |          |   |   |
| G   | Outras                      | Orientação / Escalada / Corfebol / Luta / Jogos Tradicionais / Rugby/ etc. |          |   | 16 a 24                                 |
| Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas |                             |  |          | Ao longo do ano letivo                      |   |



ANO LETIVO 2023/2024

Departamento de Expressões

EDUCAÇÃO FÍSICA

**Cursos de Educação e Formação - Conteúdos**

ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física)

Avaliação

**Nº de Aulas de Referência**

4

**Número de aulas de Referência**

Englobada em cada  
atividade

**CEF OP JARD**

**CEF T3**

1º Semestre

34

36

2º Semestre

26

8

| Áreas / Módulos   | Matérias  | Nível                              | Opção  | (Anuais)                  |
|---|---|------------------------------------|--|---------------------------|
| Jogos Desportivos Coletivos   | Voleibol  | Introdução a Parte do Elementar    | 1<br>(Opção)<br><b>Jogos Desportivos Coletivos</b> | 24 a 32                   |
|   | Futebol   |                                    |  |                           |
|   | Basquetebol   |                                    |  |                           |
|   | Andebol   |                                    |  |                           |
| Ginástica ou Atletismo  | Solo / Aparelhos<br>Corridas / Saltos   | Introdução                         | 1<br>(Opção)<br><b>Ginástica ou Atletismo</b>      | 6 a 8                     |
| Outras Atividades Físicas Desportivas   | <b>Raquetas:</b><br>- Badminton e Ténis de mesa<br><b>Combate:</b><br>- Luta e Judo<br><b>Patinagem:</b><br>- Corridas em patins                                  | Introdução /<br>Elementar          | 1 Opção  | 6 a 8                     |
| Atividades de Exploração da Natureza  | Percurso na Natureza, Orientação  |                                    |  | 4 a 6                     |
| Dança   | Danças Sociais, Danças<br>Tradicionais Portuguesas  | Introdução a Parte<br>do Elementar | 1 Opção  | 8 a 10                    |
| <b>Desenvolvimentos das capacidades motoras condicionais e coordenativas</b>                  | Resistência, Força, Flexibilidade, Velocidade e Destreza Geral  |                                    | Englobada em todas as atividades                   | Testes de Condição Física |
| <b>Conhecimentos sobre condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas</b> | 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           |



ANO LETIVO 2023/2024  
Departamento de Expressões  
EDUCAÇÃO FÍSICA

Cursos Profissionais 1º Ano - Conteúdos

Número de aulas de Referência

|             | 10º TD | 10º TIGR | 10º TAS |
|-------------|--------|----------|---------|
| 1º Semestre | 34     | 34       | 34      |
| 2º Semestre | 42     | 42       | 42      |

| Módulos   | Matérias   | Especificação   | Nº Aulas de Referência |
|---|--|---|------------------------|
|   | <b>Jogos Desportivos Coletivos I</b><br>Andebol / Basquetebol / Futebol / Voleibol   | NÍVEL INTRODUÇÃO                                      | 26                     |
|   | <b>Ginástica I</b>   | NÍVEL INTRODUÇÃO                                      | 12                     |
| <b>Outras Atividades físicas Desportivas I</b>                                | Badmington / Ténis de mesa   | NÍVEL INTRODUÇÃO                                      | 12                     |
| <b>Dança I</b>  | Danças Sociais Latino Americanas -<br><b>Merengue (Line Dance)</b>   | NÍVEL INTRODUÇÃO                                      | 12                     |
| <b>Atividade Física / Contextos e Saúde I</b>                                 | <ol style="list-style-type: none"><li><b>Relaciona aptidão física e Saúde</b> e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal.</li><li><b>Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas</b>, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</li><li><b>Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das atividade físicas, da aptidão física e da Saúde</b>, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização.</li></ol> |   | 6                      |
| <b>Desenvolvimento das Capacidades Motoras condicionais e coordenativas I</b> | <b>Resistência</b><br><b>Força</b><br><b>Velocidade</b><br><b>Flexibilidade</b><br><b>Destreza Geral</b>   | Ao longos dos 3 anos do curso.<br>Avaliado no 3º ano. | 6                      |
| <b>TOTAL</b>  |  |   | <b>74</b>              |



ANO LETIVO 2023/2024  
Departamento de Expressões  
EDUCAÇÃO FÍSICA

Cursos Profissionais 2º Ano - Conteúdos

Número de aulas de Referência

|  | 11º TD 1  | 11º TD 2         | 11 TIGR   | 11º TAS       | 11º TOE                |
|--|---|------------------|---|---------------|------------------------|
| 1º Semestre  | 34  | 34               | 34  | 34            | 34                     |
| 2º Semestre  | 20 (30 abril)   | 20 (30 abril)    | 20 (30 abril)   | 20 (30 abril) | 20 (30 abril)          |
| Módulos  | Matérias  |                  | Especificação   |               | Nº Aulas de Referência |
| Jogos Desportivos Coletivos II<br>Andebol / Basquetebol / Futebol / Voleibol |   | NÍVEL INTRODUÇÃO |   | 22            |                        |
| Ginástica II   |   |                  |   | 8             |                        |
| Outras Atividades físicas Desportivas II                                     | Atletismo<br>(Lançamentos / Saltos)   |                  |   | 8             |                        |
| Dança II   | Danças Sociais Latino Americanas -<br>Rumba Quadrada  |                  |   | 8             |                        |
| Atividade Física / Contextos e Saúde II                                      | 4. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde. |                  | 5   |               |                        |
|  | 5. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos.                    |                  |   |               |                        |
| Desenvolvimento das Capacidades Motoras condicionais e coordenativas II      | Resistência<br>Força<br>Velocidade<br>Flexibilidade<br>Destreza Geral   |                  | Ao longos dos 3 anos do curso.<br>Avaliado no 3º ano. | 6             |                        |
| <b>TOTAL</b>   |   |                  |   |               | <b>57</b>              |





ANO LETIVO 2023/2024  
Departamento de Expressões  
EDUCAÇÃO FÍSICA

Cursos Profissionais 3º Ano - Conteúdos

Número de aulas de Referência

|             | 12º TD | 12º TAS       | 12º TIGR      |
|-------------|--------|---------------|---------------|
| 1º Semestre | 32     | 34            | 34            |
| 2º Semestre | 18     | 20 (30 abril) | 20 (30 abril) |

| Módulos  | Matérias  | Especificação   | Nº Aulas de Referência |
|--|---|---|------------------------|
| <b>Jogos Desportivos Coletivos III</b><br>Andebol / Basquetebol / Futebol / Voleibol |   | NÍVEL INTRODUÇÃO                                      | 22                     |
| <b>Ginástica III</b>   |   |   | 8                      |
| <b>Outras Atividades físicas Desportivas III</b>                                     | Escalada / Orientação   |   | 8                      |
| <b>Dança III</b>   | Danças Sociais Latino Americanas -<br><b>Foxtrot</b><br>(Line dance/pares)  |   | 8                      |
| <b>Atividade Física / Contextos e Saúde III</b>                                      | 6. Identifica o tipo de atividade (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. |   | 5                      |
|  | 7. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas.   |   |                        |
| <b>Desenvolvimento das Capacidades Motoras condicionais e coordenativas III</b>      | <b>Resistência</b><br><b>Força</b><br><b>Velocidade</b><br><b>Flexibilidade</b><br><b>Destreza Geral</b>  | Ao longos dos 3 anos do curso.<br>Avaliado no 3º ano. | 6                      |