

Plano Curricular de Educação Visual

Ano letivo: 2026/2027

5º e 6º Anos

Domínio	Subdomínios	Aulas	Semestre
Apropriação e reflexão	- Identificar diferentes manifestações culturais do património local e global, utilizando um vocabulário específico e adequado. - Compreender os princípios da linguagem das artes visuais integrada em diferentes contextos culturais. - Reconhecer a tipologia e a função do objeto de arte, design, arquitetura e artesanato de acordo com os contextos históricos, geográficos e culturais. - Descrever com vocabulário adequado (qualidades formais, físicas e expressivas) os objetos artísticos. - Analisar criticamente narrativas visuais, tendo em conta as técnicas e tecnologias artísticas (pintura, desenho, escultura, fotografia, banda desenhada, artesanato, multimédia, entre outros). - Selecionar com autonomia informação relevante para os trabalhos individuais e de grupo.	34 aulas 1ºS	1º
Interpretação e comunicação	- Reconhecer o quotidiano como um potencial criativo para a construção de ideias, mobilizando as várias etapas do processo artístico (pesquisa, investigação, experimentação e reflexão). - Tomar consciência da importância das características do trabalho artístico para o desenvolvimento do seu sistema próprio de trabalho. - Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções, evidenciando os conhecimentos adquiridos. - Recorrer a vários processos de registo de ideias (ex.: diários gráficos), de planeamento (ex.: projeto, portefólio) de trabalho individual. - Desenvolver individualmente e em grupo projetos de trabalho, recorrendo a cruzamentos disciplinares. - Justificar a intencionalidade dos seus trabalhos, conjugando a organização dos elementos visuais com ideias e temáticas, inventadas ou sugeridas.	34 aulas 2ºS	2º

**Experimentação e
criação**

- Reconhecer o quotidiano como um potencial criativo para a construção de ideias, mobilizando as várias etapas do processo artístico (pesquisa, investigação, experimentação e reflexão).
- Tomar consciência da importância das características do trabalho artístico para o desenvolvimento do seu sistema próprio de trabalho.
- Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções, evidenciando os conhecimentos adquiridos.
- Recorrer a vários processos de registo de ideias (ex.: diários gráficos), de planeamento (ex.: projeto, portefólio) de trabalho individual e em grupo.
- Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções, evidenciando os conhecimentos e técnicas adquiridos.
- Desenvolver individualmente e em grupo projetos de trabalho, recorrendo a cruzamentos disciplinares.
- Justificar a intencionalidade dos seus trabalhos, conjugando a organização dos elementos visuais com ideias e temáticas, inventadas ou sugeridas.

Observações:

- (1) *O número de aulas previstas, em cada semestre, foi contabilizado tendo em conta as duas aulas semanais da disciplina e o número de semanas por cada semestre. O número de aulas poderá variar, de acordo com os dias da semana em que cada turma tem as aulas.*
- (2) *Os subdomínios desenvolvem-se ao longo dos 5º e 6º anos, sendo lecionados nestes dois anos de escolaridade, de acordo com as atividades e/ou projetos a desenvolver em cada turma.*

10 de setembro de 2026
Grupo Disciplinar 240

Plano Curricular de Educação Visual

Ano letivo: 2026/2027

7.º Ano

Domínio	Subdomínios	Aulas	Semestre
• Apropriação e Reflexão	- Refletir sobre as manifestações culturais do património local e global. - Dominar os conceitos de plano, ritmo, espaço, estrutura, luz-cor, enquadramento, entre outros - em diferentes contextos e modalidades expressivas. - Reconhecer a importância das imagens como meios de comunicação de massas, capazes de veicular diferentes significados. - Enquadrar os objetos artísticos de diferentes culturas e períodos históricos, tendo como referência os saberes da História da Arte.		
• Interpretação e Comunicação	- Compreender a importância da inter-relação dos saberes da comunicação visual nos processos de fruição dos universos culturais. - Relacionar o modo como os processos de criação interferem na(s) intencionalidade(s) dos objetos artísticos. - Perceber os “jogos de poder” das imagens e da sua capacidade de mistificação ou desmistificação do real. - Interrogar os processos artísticos para a compreensão da arte contemporânea. - Transformar os conhecimentos adquiridos em novos modos de apreciação do mundo.	32 / 32	1º e 2º
• Experimentação e Criação	- Articular conceitos, referências, experiências, materiais e suportes nas suas composições plásticas. - Manifestar expressividade nos seus trabalhos, selecionando, de forma intencional, conceitos, temáticas, materiais, suportes e técnicas. - Justificar a intencionalidade das suas composições, recorrendo a critérios de ordem estética. - Organizar exposições em diferentes formatos – selecionando trabalhos tendo por base os processos de análise, síntese e comparação, que conjugam as noções de composição e de harmonia, de acordo com o objetivo escolhido/proposto. - Selecionar, processos de trabalho e de registo de ideias que envolvam a pesquisa, investigação e experimentação.		

* Nota - Os subdomínios desenvolvem-se ao longo dos dois semestres e alguns repetem-se.

14 de Setembro de 2026

A/O Professor/a

Aurea Teixeira / Ana Sofia Simões / Maria Luísa Ribeiro

Plano Curricular de Educação Visual

Ano letivo: 2026/2027
8.º Ano

Domínio	Subdomínios	Aulas	Semestre
• Apropriação e Reflexão	- Refletir sobre as manifestações culturais do património local e global. - Dominar os conceitos de plano, ritmo, espaço, estrutura, luz-cor, enquadramento, entre outros - em diferentes contextos e modalidades expressivas. - Reconhecer a importância das imagens como meios de comunicação de massas, capazes de veicular diferentes significados. - Enquadrar os objetos artísticos de diferentes culturas e períodos históricos, tendo como referência os saberes da História da Arte.	34 / 30	1º e 2º
• Interpretação e Comunicação	- Compreender a importância da inter-relação dos saberes da comunicação visual nos processos de fruição dos universos culturais. - Relacionar o modo como os processos de criação interferem na(s) intencionalidade(s) dos objetos artísticos. - Perceber os “jogos de poder” das imagens e da sua capacidade de mistificação ou desmistificação do real. - Interrogar os processos artísticos para a compreensão da arte contemporânea. - Transformar os conhecimentos adquiridos em novos modos de apreciação do mundo.		
• Experimentação e Criação	- Experimentar, individualmente ou em grupo, diversos materiais e suportes - analógicos e digitais nas suas produções, para a concretização de ideias e de temáticas. - Articular conceitos, referências, experiências, materiais e suportes nas suas composições plásticas. - Manifestar expressividade nos seus trabalhos, selecionando, de forma intencional, conceitos, temáticas, materiais, suportes e técnicas. - Justificar a intencionalidade das suas composições, recorrendo a critérios de ordem estética. - Organizar exposições em diferentes formatos – selecionando trabalhos tendo por base os processos de análise, síntese e comparação, que conjugam as noções de composição e de harmonia, de acordo com o objetivo escolhido/proposto. - Selecionar, processos de trabalho e de registo de ideias que envolvam a pesquisa, investigação e experimentação.		

* **Nota** - Os subdomínios desenvolvem-se ao longo dos dois semestres e alguns repetem-se.

14 de Setembro de 2026

A/O Professor/a

Aurea Teixeira / Ana Sofia Simões / Maria Luísa Ribeiro

Plano Curricular de Educação Visual

Ano letivo: 2026/2027
9.º Ano

Domínio	Subdomínios	Aulas	Semestre
• Apropriação e Reflexão	- Refletir sobre as manifestações culturais do património local e global. - Dominar os conceitos de plano, ritmo, espaço, estrutura, luz-cor, enquadramento, entre outros - em diferentes contextos e modalidades expressivas. - Reconhecer a importância das imagens como meios de comunicação de massas, capazes de veicular diferentes significados. - Enquadrar os objetos artísticos de diferentes culturas e períodos históricos, tendo como referência os saberes da História da Arte.		
• Interpretação e Comunicação	- Compreender a importância da inter-relação dos saberes da comunicação visual nos processos de fruição dos universos culturais. - Relacionar o modo como os processos de criação interferem na(s) intencionalidade(s) dos objetos artísticos. - Perceber os “jogos de poder” das imagens e da sua capacidade de mistificação ou desmistificação do real. - Interrogar os processos artísticos para a compreensão da arte contemporânea. - Transformar os conhecimentos adquiridos em novos modos de apreciação do mundo.	32 / 30	1º e 2º
• Experimentação e Criação	- Experimentar, individualmente ou em grupo, diversos materiais e suportes - analógicos e digitais nas suas produções, para a concretização de ideias e de temáticas. - Articular conceitos, referências, experiências, materiais e suportes nas suas composições plásticas. - Manifestar expressividade nos seus trabalhos, selecionando, de forma intencional, conceitos, temáticas, materiais, suportes e técnicas. - Justificar a intencionalidade das suas composições, recorrendo a critérios de ordem estética. - Organizar exposições em diferentes formatos – selecionando trabalhos tendo por base os processos de análise, síntese e comparação, que conjugam as noções de composição e de harmonia, de acordo com o objetivo escolhido/proposto. - Selecionar, processos de trabalho e de registo de ideias que envolvam a pesquisa, investigação e experimentação.		

* **Nota** - Os subdomínios desenvolvem-se ao longo dos dois semestres e alguns repetem-se.

14 de Setembro de 2026

A/O Professor/a

Aurea Teixeira / Ana Sofia Simões / Maria Luísa Ribeiro

Plano Curricular de disciplina Geometria Descritiva A

Ano letivo:2026/2027

10ºAno/Turma D

Domínio	Subdomínios	Aulas	Semestre
Módulo inicial	- Ao longo do ano letivo antes de iniciar cada domínio são relembradas as noções básicas desse conteúdo. - Ponto, reta e plano - Superfícies - Sólidos geométricos	92	1º
Introdução à Geometria Descritiva	- Geometria Descritiva - Tipos de projeção - Sistemas de representação - Introdução ao estudo dos sistemas de representação triédrica e diédrica		
Representação diédrica	- Ponto - Segmento de reta - Reta - Figuras planas I - Plano - Interseções (Reta/Plano e Plano/Plano)		
Representação diédrica	- Interseções (continuação) - Paralelismo entre retas e planos - Perpendicularidade entre retas e planos - Sólidos I - Métodos Geométricos Auxiliares: (Rebatimentos, Mudança de Diedros de Projeção e Rotações) - Figuras planas II - Sólidos II	94	2º
Educação para a Cidadania No âmbito das dimensões da <i>Educação para a Cidadania</i> , e aquando da elaboração, partilha e avaliação de <i>Trabalho Colaborativo</i> , será abordada a temática " Educação para uma cultura de Direitos Humanos".			

14 de Setembro de 2026

O Professor Alexandre Taveira

Plano Curricular de disciplina Geometria Descritiva A

Ano letivo:2026/2027

11ºAno/Turma E

Domínio	Subdomínios	Aulas	Semestre
• Recuperação e Consolidação	• Reta • Plano • Interseções • Figuras Planas • Sólidos • Métodos geométricos auxiliares I	92	1º
• Representação diédrica	• Métodos geométricos auxiliares II • Figuras planas III • Sólidos II • Sombras		
• Representação diédrica	• Secções • Interseções de retas com sólidos	90	2º
• Representação Axonométrica	• Introdução à Representação Axonométrica • Axonometrias oblíquas ou clinogonais: Cavaleira e Planométrica. • Axonometrias ortogonais: Trimetria, Dimetria e Isometria. • Representação axonométrica de formas tridimensionais.		
Educação para a Cidadania No âmbito das dimensões da <i>Educação para a Cidadania</i> , e aquando da elaboração, partilha e avaliação de <i>Trabalho Colaborativo</i> , será abordada a temática " Educação para uma cultura de Direitos Humanos".			

14 de Setembro de 2026

O Professor

Alexandre Taveira

Plano Curricular de Educação Tecnológica

Ano letivo: 2026/2027
5º e 6º Anos

Domínio	Subdomínios	Aulas	Semestre
Processos tecnológicos	- Distinguir as fases de realização de um projeto: identificação, pesquisa, realização e avaliação. - Identificar e representar as necessidades e oportunidades tecnológicas decorrentes da observação e investigação de contextos sociais e comunitários. - Identificar requisitos técnicos, condicionalismos e recursos para a concretização de projetos. - Reconhecer a importância dos protótipos e teste para o desenvolvimento e melhoria dos projetos. - Comunicar, através do desenho, formas de representação gráfica das ideias e soluções, utilizando: esquemas, codificações e simbologias. - Diferenciar modos de produção (artesanal, industrial), analisando os fatores de desenvolvimento tecnológico. - Compreender a importância dos objetos técnicos face às necessidades humanas.	34 aulas 1ºS	1º
Recursos e utilizações tecnológicas	- Produzir artefactos, objetos e sistemas técnicos, adequando os meios materiais e técnicos à ideia ou intenção expressa. - Apreciar as qualidades dos materiais (físicas, mecânicas e tecnológicas), através do exercício sistemático dos diferentes sentidos, estabelecendo relações com a utilização de técnicas específicas de materiais: madeiras, papéis, plásticos, fios têxteis, pastas entre outros. - Selecionar materiais de acordo com as suas características físicas e mecânicas. - Investigar, através de experiências simples, algumas características de materiais comuns (dureza, flexibilidade, resistência, elasticidade, plasticidade). - Manipular operadores tecnológicos (de energia, movimento e mecanismos, estruturas resistentes) de acordo com as suas funções, princípios e relações com as produções tecnológicas. - Criar soluções tecnológicas através da reutilização ou reciclagem de materiais, tendo em atenção a sustentabilidade ambiental. - Utilizar as principais técnicas de transformação dos materiais usados, identificando os utensílios e as ferramentas na realização de projetos. - Identificar fontes de energia e os seus processos de transformação, relacionando-as com soluções tecnológicas aplicáveis aos projetos. - Colaborar nos cuidados com o seu corpo e no cumprimento de normas de higiene e segurança na utilização de recursos tecnológicos.	34 aulas 2ºS	2º

**Tecnologia e
sociedade**

- Reconhecer o potencial tecnológico dos recursos do meio ambiente, explicitando as suas funções, vantagens e impactos (positivos ou negativos) pessoais, sociais e ambientais.
- Compreender a evolução dos artefactos, objetos e equipamentos, estabelecendo relações entre o presente e o passado, tendo em conta contextos sociais e naturais que possam influenciar a sua criação, ou reformulação.
- Analisar situações concretas como consumidor prudente e defensor do património cultural e natural da sua localidade e região, manifestando preocupações com a conservação da natureza e respeito pelo ambiente.

Observações:

- (1) *O número de aulas previstas, em cada semestre, foi contabilizado tendo em conta as duas aulas semanais da disciplina e o número de semanas por cada semestre. O número de aulas poderá variar, de acordo com os dias da semana em que cada turma tem as aulas.*
- (2) *Os subdomínios desenvolvem-se ao longo dos 5º e 6º anos, sendo lecionados nestes dois anos de escolaridade, de acordo com as atividades e/ou projetos a desenvolver em cada turma.*

10 de setembro de 2026
Grupo Disciplinar 240

Plano Curricular de Educação Tecnológica (semestral)

Ano letivo 2026/2027

7.º Ano

Domínio	Subdomínios	Aulas	Semestre
• Tecnologia e Sociedade	• Tecnologias e desenvolvimento social • Tecnologia e consumo	16 p/semestre (aprox.)	1.º ou 2.º
• Processo Tecnológico	• Objeto Técnico • Planeamento e desenvolvimento de projetos, seguindo a metodologia de projeto • Pesquisa técnica/tecnológica • Comunicação de ideias e projetos • Propostas de resolução de problemas possíveis de resolver na aula		
• Conceitos, Princípios e Operadores Tecnológicos	• Comunicação e representação gráfica • Medição • Materiais • Construção de objetos • Higiene e segurança		

15 de setembro de 2026

O Professor

Valter Cabrito

Plano Curricular de Educação Tecnológica

Ano letivo 2026/2027**9.º Ano**

Domínio	Subdomínios	Aulas	Semestre
• Tecnologia e Sociedade	• Tecnologias e desenvolvimento social • Tecnologia e consumo	32 (aprox.)	1.º e 2.º
• Processo Tecnológico	• Objeto Técnico • Planeamento e desenvolvimento de projetos, seguindo a metodologia de projeto • Pesquisa técnica/tecnológica • Comunicação de ideias e projetos • Propostas de resolução de problemas possíveis de resolver na aula		
• Conceitos, Princípios e Operadores Tecnológicos	• Comunicação e representação gráfica • Medição • Materiais • Construção de objetos • Higiene e segurança		

15 de setembro de 2026

O(s) Professor(es)

Francisco Alberto / Valter Cabrito

Plano Curricular da disciplina de Educação Musical

Ano letivo: 2026/2027

5º e 6º Ano

Subdomínios		Aulas	Semestre
Domínios	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES		
Experimentação e criação	- Improvisar peças musicais, combinando e manipulando vários elementos da música (timbre, altura, dinâmica, ritmo, forma, texturas), utilizando múltiplos recursos (fontes sonoras convencionais e não convencionais, imagens, esculturas, textos, vídeos, gravações, etc.) e com técnicas e tecnologias gradualmente mais complexas. - Compor peças musicais com diversos propósitos, combinando e manipulando vários elementos da música (altura, dinâmica, ritmo, forma, timbres e texturas), utilizando recursos diversos (voz, corpo, objetos sonoros, instrumentos musicais, tecnologias e software). - Mobilizar aprendizagens de diferentes áreas do conhecimento para a construção do seu referencial criativo.	34	1º
Interpretação e comunicação	- Cantar, a solo e em grupo, a uma e duas vozes, repertório variado com e sem acompanhamento instrumental, evidenciando confiança e domínio básico da técnica vocal. - Tocar diversos instrumentos acústicos e eletrónicos, a solo e em grupo, repertório variado, controlando o tempo, o ritmo e a dinâmica, com progressiva destreza e confiança. Interpretar, através do movimento corporal, contextos musicais contrastantes. - Mobilizar sequências de movimentos corporais em contextos musicais diferenciados. - Publicar, na internet, criações musicais (originais ou de outros), construindo, por exemplo, playlists, podcasts e blogs. - Apresentar publicamente atividades artísticas em que se articula a música com outras áreas do conhecimento.	34	2º
Apropriação e reflexão	- Comparar características rítmicas, melódicas, harmónicas, dinâmicas, formais, tímbricas e de textura em peças musicais de épocas, estilos e géneros musicais diversificados. - Utilizar, com crescente domínio, vocabulário e simbologias para documentar, descrever e comparar diversas peças musicais. - Investigar diferentes tipos de interpretações escutadas e observadas em espetáculos musicais (concertos,		

	bailados, teatros musicais, óperas e outros), ao vivo ou gravados, de diferentes tradições e épocas utilizando vocabulário apropriado. • Comparar criticamente estilos e géneros musicais, tendo em conta os enquadramentos socioculturais do passado e do presente. • Relacionar a sua experiência musical com outras áreas do conhecimento, através de atividades diversificadas que integrem e potenciem a transversalidade do saber. conhecer e dar significado ao mundo, relacionando-a com o seu dia a dia, e os seus mundos pessoais e sociais. • Identificar criticamente a música, enquanto modo de conhecer e dar significado ao mundo, relacionando-a com o seu dia a dia, e os seus mundos pessoais e sociais.		
--	---	--	--

Observações:

(1) O número de aulas previstas, em cada semestre, foi contabilizado tendo em conta as duas aulas semanais da disciplina e o número de semanas por cada semestre. O número de aulas poderá variar, de acordo com os dias da semana em que cada turma tem as aulas.

(2) Os subdomínios desenvolvem-se ao longo dos 5º e 6º anos, sendo lecionados nestes dois anos de escolaridade, de acordo com as atividades e/ou projetos a desenvolver em cada turma.

15 de setembro de 2026
Grupo Disciplinar 250

Plano Curricular de Educação Física

Ano letivo: 2026/2027**5ºAno**

Domínio	Subdomínios/Matérias	Aulas	Semestre
• Atividades Físicas	1. Jogos (Pré-Desportivos) 2. Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol; Futebol; Voleibol; Andebol) 3. Ginástica (Solo; Aparelhos) 4. Atletismo (Corridas; Saltos; Lançamentos) 5. Atividades Rítmicas Expressivas (Dança) 6. Outros (Jogos de Raquetes; Lutas, Orientação)	De 98 a 102	1º e 2º
• Conhecimentos	1. Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.		
• Aptidão Física	1. Desenvolver capacidades motoras condicionais e coordenativas situando-se na zona saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		

setembro de 2026

Os Professores

Plano Curricular de Educação Física

Ano letivo: 2026/2027

6ºAno

Domínio	Subdomínios/Matérias	Aulas	Semestre
• Atividades Físicas	1. Jogos 2. Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol; Futebol; Voleibol; Andebol) 3. Ginástica (Solo; Aparelhos) 4. Atletismo (Corridas; Saltos; Lançamentos) 5. Atividades Rítmicas Expressivas (Dança) 6. Outros (Jogos de Raquetes; Lutas, Orientação)	De 98 a 102	1º e 2º
• Conhecimentos	1. Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.		
• Aptidão Física	1. Desenvolver capacidades motoras condicionais e coordenativas situando-se na zona saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		

setembro de 2026

Os Professores

Plano Curricular de Educação Física

Ano Letivo 2026/2027

7º Ano

Domínio	Subdomínios/Matérias	Aulas	Semestre
Atividades Físicas	1. Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol; Futebol; Andebol; Voleibol); 2. Ginástica (Solo; Aparelhos); 3. Atletismo (Corridas; Saltos; Lançamentos); 4. Atividades Rítmicas Expressivas (Dança); 5. Outras (Jogos de Raquetes; Orientação; Luta; Softbol; Corfebol; Tag Rugby/ Frysbee)	De 98 a 102	1º e 2º
Conhecimentos	1. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. 2. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.		
Aptidão Física	Capacidades motoras condicionais e coordenativas situando-se na zona saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		

setembro de 2026

Os Professores

Plano Curricular de Educação Física

Ano Letivo 2026/2027

8º Ano

Domínio	Subdomínios/Matérias	Aulas	Semestre
Atividades Físicas	1. Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol; Futebol; Andebol; Voleibol); 2. Ginástica (Solo; Aparelhos); 3. Atletismo (Corridas; Saltos; Lançamentos); 4. Atividades Rítmicas Expressivas (Dança); 5. Outras (Jogos de Raquetes; Orientação; Softbol; Corfebol; Tag Rugby/ Frysbee).	De 98 a 102	1º e 2º
Conhecimentos	1. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. 2. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva		
Aptidão Física	Capacidades motoras condicionais e coordenativas situando-se na zona saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		

setembro de 2026

Os Professores

Plano Curricular de Educação Física

Ano Letivo 2026/2027

9º Ano

Domínio	Subdomínios/Matérias	Aulas	Semestre
Atividades Físicas	1. Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol; Futebol; Andebol; Voleibol); 2. Ginástica (Solo; Aparelhos); 3. Atividades Rítmicas Expressivas (Dança); 4. Atletismo (Corridas; Saltos; Lançamentos); 5. Jogos de Raquetes; 6. Outras (Orientação; Jogos Tradicionais; Softebol/corfebol; Tag Rugby/ Frysbee)		
Conhecimentos	1. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. 2. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	De 94 a 99	1º e 2º
Aptidão Física	Capacidades motoras condicionais e coordenativas situando-se na zona saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		

setembro de 2026

Os Professores

Plano Curricular de Educação Física

Ano Letivo 2026/2027

10º Ano

Domínio	Subdomínios/Matérias	Cidadania e Desenvolvimento	Aulas
Atividades Físicas	1. Jogos Desportivos Coletivos -futsal; basquetebol- (Voleibol, Andebol) 2. Ginástica Artística (solo) 3. Atividades Rítmicas Expressivas; 4. Atletismo (resistência, velocidade, salto em comprimento); 5. Outras: Raquetas, Softbol, Corfebol, Orientação, Escalada, Rugby, Frisbee.		
Conhecimentos	1. Aptidão Física e Saúde (Hábitos e estilos de vida saudável). 2. Realizar o socorro a uma vítima em paragem cardiorrespiratória - Suporte Básico de Vida. 3. Interpretar a dimensão sócio cultural dos desportos e da atividade física.	Saúde bem-estar, saúde e ambiente	Todo o ano, entre 98 a 105
Aptidão Física	Capacidades motoras condicionais e coordenativas situando-se na zona saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		

Setembro de 2026

Os Professores

Plano Curricular de Educação Física

Ano Letivo 2026/2027

11º Ano

Domínio	Subdomínios/Matérias	Cidadania e Desenvolvimento	Aulas
Atividades Físicas	1. Jogos Desportivos Coletivos -voleibol, andebol- (futsal, basquetebol) 2. Ginástica Artística (aparelhos) 3. Atletismo (resistência, velocidade, salto em altura, lançamento do peso) 4. Atividades Rítmicas Expressivas 5. Outras: Raquetas, Softbol, Corfebol, Orientação, Escalada, Rugby, Frisbee	Saúde bem-estar, saúde e ambiente	Todo o ano, entre 95 a 99
Conhecimentos	1. Métodos e meios de treino. 2. Fatores de saúde e risco associados à prática das Atividades Físicas: ▫ Dopagem e riscos de vida e/ou saúde ▫ Doenças e lesões		
Aptidão Física	Capacidades motoras condicionais e coordenativas situando-se na zona saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		

setembro de 2026

Os Professores

Plano Curricular de Educação Física

Ano Letivo 2026/2027

12º Ano

Domínio	Subdomínios/Matérias	Cidadania e Desenvolvimento	Aulas
Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Futsal, Voleibol e Basquetebol); Ginástica Artística: Acrobática; Atletismo (resistência, velocidade, estafetas, barreiras); Outras: Raquetas, Softbol, Corfebol, Orientação, Escalada, Rugby, Frisbee.	- Saúde - Direitos Humanos - Democracia e Instituições Políticas - Pluralismo e Diversidade Cultural - Media	Todo o ano, entre 95 a 99
Conhecimentos	Orientações metodológicas no treino – Capacidades Motoras. Ética nas Atividades Físicas: Violência vs Espírito Desportivo; Corrupção vs Verdade Desportiva.		
Aptidão Física	Capacidades motoras condicionais e coordenativas situando-se na zona saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		

setembro de 2026

Os Professores

Plano Curricular de Expressão Corporal

Ano Letivo 2026/2027

7º Ano

Domínio	Subdomínios/Matérias	Aulas	Semestre
Atividades Físicas	1. Postura Corporal 2. Ritmo Corporal 3. Variações de Formação 4. Coreografia	De 14 a 18	1º ou 2º
Conhecimentos	1. Conhecimentos relativos às matérias lecionadas.		

setembro de 2026

Os Professores

Plano Curricular de Expressão Corporal

Ano Letivo 2026/2027

8º Ano

Domínio	Subdomínios/Matérias	Aulas	Semestre
Atividades Físicas	1. Postura Corporal 2. Ritmo Corporal 3. Categorias do movimento 4. Expressão Dramática 5. Variações de Formação 6. Coreografia	De 32 a 34	1º e 2º
Conhecimentos	1. Conhecimentos relativos às matérias lecionadas.		

setembro de 2026

Os Professores
