

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS CURSO PROFISSIONAL 2024-2025

ÁREAS	MÓDULOS	ESPECIFICAÇÃO	DURAÇÃO
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	JDC I	O nível Introdução de Voleibol ou Andebol ou Futebol ou Basquetebol	Não superior a 1 ano
	JDC II	O nível Introdução de outro jogo que não o seleccionado no módulo anterior	Não superior a 1 ano
	JDC III	O nível Elementar de Voleibol ou Andebol ou Futebol ou Basquetebol	Não superior a 1 ano
GINÁSTICA	GINÁSTICA I	O nível Introdução da Ginástica de Solo e o nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos	Não superior a 1 ano
	GINÁSTICA II	O nível Elementar da Ginástica de Solo e o nível de Introdução de outro aparelho da Ginástica de Aparelhos	Não superior a 1 ano
	GINÁSTICA III	O nível Introdução da Ginástica Acrobática	Não superior a 1 ano
OUTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	ATL RAQ/PAT I	O nível Introdução do Atletismo ou de um Desporto de Raquetas ou da Patinagem	Não superior a 1 ano
	ATL RAQ/PAT II	O nível Introdução de outra matéria não seleccionada no módulo anterior	Não superior a 1 ano
ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	ACT.EXPL. NAT.	O nível Introdução de uma matéria das Actividades de Exploração da Natureza	Não superior a 1 ano
DANÇA	DANÇA I	Uma dança do nível Introdução das Danças Sociais ou das T-tradicionais Portuguesas	Não superior a 1 ano
	DANÇA II	Outra dança do nível Introdução das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas	Não superior a 1 ano
	DANÇA III	Uma dança do nível Elementar das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas	Não superior a 1 ano

<b>DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS</b>	<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	Resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral	3 Anos
<b>CONHECIMENTOS SOBRE CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE I	Objectivos 1, 2 e 3 especificados na parte II do programa	Não superior a 1 ano
	ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE II	Objectivos 4 e 5 especificados na parte II do programa	Não superior a 1 ano
	ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE III	Objectivos 6 e 7 especificados na parte II do programa	Não superior a 1 ano

10º Ano: Módulo I

11º Ano: Módulo II

12º Ano: Módulo III