

		10º ano	11º ano	12º ano	Descritores	Aulas Previstas
Matérias /Modalidades Desportivas		Nível de especificação curricular	Nível de especificação curricular	Nível de especificação curricular	A B C D E F G H I J	*
Jogos Desportivos Coletivos	Futebol/Futsal	Introdução	-	Elementar		
	Voleibol	Introdução	Elementar	Elementar		
	Basquetebol	Introdução	Elementar			
	Andebol	-	Elementar	Elementar		
Ginástica	Ginástica no Solo	-	-	-		
	Ginástica de Aparelhos	-	-	Elementar		
	Ginástica Acrobática	Introdução	-	Elementar		
Atletismo		Introdução	Elementar	-		
Desportos de Raquete (Badminton)		Introdução	Elementar	Elementar		
Acts. Rítmicas Expressivas (Dança ou outra)		Introdução	Elementar	-		
Natação		Introdução	Elementar	Elementar		
Testes de Aptidão Física		Testes de Fitescola	Testes de Fitescola	Testes de Fitescola		
Outros (Orientação/ Escalada/Corfebol/Râguebi/Luta)		-	-	Introdução		

Descritores do Perfil dos Alunos:

A-Linguagens e textos

C-Raciocínio e resolução de problemas

E-Relacionamento interpessoal

G- Bem-estar, saúde e ambiente

I- Saber científico, técnico e tecnológico

B-Informação e comunicação

D-Pensamento crítico e pensamento criativo

F- Desenvolvimento pessoal e autonomia

H- Sensibilidade estética e artística

J- Consciência e domínio do corpo

*Aulas Previstas:- Vão estar dependentes dos níveis de progressão, bem como das características que os alunos deverão desenvolver nos diferentes conteúdos e situações de aprendizagem em articulação com o Projeto de Turma.