



## Síntese de Aprendizagens/Aulas Previstas

### Planificação do trabalho a desenvolver na turma do 10.º CPDESPSAU

| PORTUGUÊS       |  |                    |                     |                     |          |
|-----------------|--|--------------------|---------------------|---------------------|----------|
| MÓDULO/<br>UFCD | NOME DO<br>MÓDULO/UFCD                     | NÚMERO<br>DE HORAS | NÚMERO DE<br>TEMPOS | INÍCIO              | TERMINUS |
| Módulo 1        | Poesia Trovadoresca /<br>Fernão Lopes      | 33                 | 40                  | 11/9                | 28/10    |
| Módulo 2        | Farsa de Inês Pereira                      | 34                 | 41                  | 29/10               | 09/01    |
| Módulo 3        | Rimas / Os Lusíadas                        | 33                 | 40                  | 12/01               | 20/03    |
| Módulo 4        | Sermão Stº António / Frei<br>Luís de Sousa | 33                 | 40                  | 23/03               | 02/06    |
| TOTAL           |  | 133                | 161                 | Prof. Isabel French |          |

| INGLÊS          |                               |                    |                     |                             |            |
|-----------------|-------------------------------|--------------------|---------------------|-----------------------------|------------|
| MÓDULO/<br>UFCD | NOME DO<br>MÓDULO/UFCD        | NÚMERO<br>DE HORAS | NÚMERO DE<br>TEMPOS | INÍCIO                      | TERMINUS   |
| Módulo 1        | Eu e o Mundo<br>Profissional  | 27                 | 33                  | 12-09-2025                  | 28-11-2025 |
| Módulo 2        | Um Mundo de Muitas<br>Línguas | 24                 | 29                  | 02-12-2025                  | 03-03-2026 |
| Módulo 3        | O Mundo Tecnológico           | 24                 | 29                  | 06-03-2026                  | 22-05-2026 |
| TOTAL           |                               | 75                 | 91                  | Prof.ª Mónica Menezes Silva |            |

| EDUCAÇÃO FÍSICA |                                  |                    |                     |        |           |
|-----------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|--------|-----------|
| MÓDULO/<br>UFCD | NOME DO<br>MÓDULO/UFCD           | NÚMERO DE<br>HORAS | NÚMERO DE<br>TEMPOS | INÍCIO | TERMINUS  |
| Módulo 1        | Jogos Desportivos<br>Coletivos I | 15                 | 18                  | 15/9   | 23/1/2026 |

|                  |                                   |           |           |                     |            |
|------------------|-----------------------------------|-----------|-----------|---------------------|------------|
| <b>Módulo 2</b>  | Ginástica I                       | 10        | 12        | 11/9                | 30/4/26    |
| <b>Módulo 3</b>  | Out. Ativ. Desp I - Raquetas      | 10        | 12        | 11/9                | 13/3/26    |
| <b>Módulo 4</b>  | Dança I                           | 7         | 8         | 17/12 /25           | junho 2026 |
| <b>Módulo 5</b>  | Ativ. Fís. Contextos e Saúde I    | 3         | 4         | 3/10                | junho 2026 |
| <b>Módulo 16</b> | Apt. Física (ao longo dos 3 anos) | 5         | 6         | 20/10               | junho 2026 |
| <b>TOTAL</b>     |                                   | <b>50</b> | <b>60</b> | Prof. Vanessa Lopes |            |

| <b>ÁREA DE INTEGRAÇÃO</b> |  |                        |                         |  |                 |
|---------------------------|--|------------------------|-------------------------|--|-----------------|
| <b>MÓDULO/UFCD</b>        | <b>NOME DO MÓDULO/UFCD</b>   | <b>NÚMERO DE HORAS</b> | <b>NÚMERO DE TEMPOS</b> | <b>INÍCIO</b>                                | <b>TERMINUS</b> |
| <b>Módulo 1</b>           | 1.2 - Pessoa e cultura<br>6.2 - O desenvolvimento de novas competências no trabalho e no emprego: o empreendedorismo<br>7.2 . Um desafio global: o desenvolvimento sustentável | 37,5                   | 45                      | 11/09  | 19/01           |
| <b>Módulo 2</b>           | 1.3 - A comunicação e a construção do indivíduo<br>4.1 - A identidade regional<br>9.1 - Os fins e os meios: que Ética para a vida humana?                                      | 37,5                   | 45                      | 19/01  | 28/05           |
| <b>TOTAL</b>              |  | <b>75</b>              | <b>90</b>               | Prof. M <sup>a</sup> Isabel Ascenso de Sousa |                 |



| TIC               |  |                    |                     |                       |            |
|-------------------|--|--------------------|---------------------|-----------------------|------------|
| MÓDULO/<br>UFCD   | NOME DO<br>MÓDULO/UFCD   | NÚMERO DE<br>HORAS | NÚMERO DE<br>TEMPOS | INÍCIO                | TERMINUS   |
| Módulo base 1     | Pesquisar, Filtrar e Estruturar Informação e Conteúdos em Ambientes Digitais | 25                 | 30                  | 11-09                 | 20-11-2025 |
| Módulo base 2     | Organização e Tratamento de Dados  | 25                 | 30                  | 24-11                 | 23-02-2026 |
| Módulo opcional 3 | Criação de Páginas Web   | 25                 | 30                  | 23-02                 | 30-04-2026 |
| Módulo opcional 5 | Edição de Som e Vídeo  | 25                 | 30                  | 30-04                 | 29-06-2026 |
| TOTAL             |  | 100                | 120                 | Prof. Teresa Coutinho |            |

| DESPORTOS DE GINÁSIO |                               |                    |                     |                         |          |
|----------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|----------|
| MÓDULO/<br>UFCD      | NOME DO<br>MÓDULO/UFCD        | NÚMERO DE<br>HORAS | NÚMERO DE<br>TEMPOS | INÍCIO                  | TERMINUS |
| Módulo 1             | Aeróbica (a aula)             | 50                 | 60                  | 12/09/25                | 10/12/25 |
| Módulo 2             | Step (a aula)                 | 50                 | 60                  | 12/12/25                | 08/04/26 |
| Módulo 5             | Montagem Coreográfica de Step | 50                 | 60                  | 10/04/26                | 08/07/26 |
| TOTAL                |                               | 150                | 180                 | Prof.ª Susana Vila Nova |          |

| Desportos Individuais e de Natureza |                        |                    |                     |            |            |
|-------------------------------------|------------------------|--------------------|---------------------|------------|------------|
| MÓDULO/<br>UFCD                     | NOME DO<br>MÓDULO/UFCD | NÚMERO DE<br>HORAS | NÚMERO DE<br>TEMPOS | INÍCIO     | TERMINUS   |
| Módulo 1                            | 9448 Ténis iniciação   | 50                 | 60                  | 11-09-2025 | 05-08-2026 |
| Módulo 2                            | 9449 Ténis de Mesa     | 25                 | 30                  | 11-09-2025 | 05-08-2026 |

|                 |  |     |     |                    |            |
|-----------------|--|-----|-----|--------------------|------------|
| <b>Módulo 3</b> | 9445 Ginástica<br>Elementos Técnicos<br>Gerais | 25  | 30  | 11-09-2025         | 05-08-2026 |
| TOTAL           |  | 100 | 120 | Prof. José Azevedo |            |

| PORTUGUÊS LÍNGUA NÃO MATERNA A1   |                 |                  |                        |            |
|-----------------------------------|-----------------|------------------|------------------------|------------|
| DOMÍNIOS                          | NÚMERO DE HORAS | NÚMERO DE TEMPOS | INÍCIO                 | TERMINUS   |
| Oralidade<br>(compreensão)        | 108             | 130              | 13-09-2025             | 12-06-2025 |
| Oralidade<br>(produção/interação) |                 |                  |                        |            |
| Leitura                           |                 |                  |                        |            |
| Escrita                           |                 |                  |                        |            |
| Gramática                         |                 |                  |                        |            |
| Interação Cultural                |                 |                  |                        |            |
| <b>TOTAL</b>                      | <b>108</b>      | <b>130</b>       | Prof. Margarida Santos |            |

| SAÚDE           |   |                    |                     |                       |            |
|-----------------|---|--------------------|---------------------|-----------------------|------------|
| MÓDULO/<br>UFCD | NOME DO<br>MÓDULO/UFCD  | NÚMERO DE<br>HORAS | NÚMERO DE<br>TEMPOS | INÍCIO                | TERMINUS   |
| <b>6565</b>     | Noções gerais sobre<br>células, imunidade,<br>tecidos e órgãos -<br>Sistemas<br>Ósteo-articular e<br>Muscular | 50                 | 60                  | 11/09/2025            | 10/12/2025 |
| <b>6566</b>     | Noções gerais sobre<br>os sistemas<br>Circulatório e<br>Respiratório  | 50                 | 60                  | 10/12/2025            | 23/04/2026 |
| TOTAL           |   | 100                | 120                 | Prof. Gabriela Miguel |            |



| BIOLOGIA        |  |                    |                        |                        |            |
|-----------------|--|--------------------|------------------------|------------------------|------------|
| MÓDULO/<br>UFCD | NOME DO<br>MÓDULO/UFCD                 | NÚMERO DE<br>HORAS | NÚMERO<br>DE<br>TEMPOS | INÍCIO                 | TERMINUS   |
| Módulo 1        | A1- Diversidade e<br>Unidade Biológica | 18                 | 22                     | 17/09/2025             | 03/12/2025 |
| Módulo 2        | A2- Obtenção de<br>Matéria             | 18                 | 22                     | 10/12/2025             | 18/03/2026 |
| Módulo 3        | A3- Utilização de<br>Matéria           | 24                 | 29                     | 25/03/2025             | 15/07/2026 |
| TOTAL           |  | 60                 | 73                     | Prof. Patrícia Rosário |            |

| GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS E CUIDADOS DE SAÚDE |   |                    |                        |                       |            |
|---|---|--------------------|------------------------|-----------------------|------------|
| MÓDULO/<br>UFCD                                       | NOME DO<br>MÓDULO/UFCD  | NÚMERO<br>DE HORAS | NÚMERO<br>DE<br>TEMPOS | Início                | Terminus   |
| 6557  | Rede Nacional de<br>Cuidados de Saúde                         | 50                 | 60                     | 17/09/2025            | 21/04/2026 |
| 6558  | Atividade Profissional<br>do/a Técnico/a<br>Auxiliar de Saúde | 25                 | 30                     | 22/04/2026            | 01/07/2026 |
| TOTAL   |   | 75                 | 90                     | Prof: Gabriela Miguel |            |

| CUIDADOS GERAIS |  |                    |                     |            |            |
|-----------------|--|--------------------|---------------------|------------|------------|
| MÓDULO/<br>UFCD | NOME DO<br>MÓDULO/UFCD   | NÚMERO DE<br>HORAS | NÚMERO<br>DE TEMPOS | INÍCIO     | TERMINUS   |
| Módulo 1        | Prevenção e controlo<br>da infeção na<br>higienização de<br>roupas, espaços,<br>materiais e<br>equipamentos<br>UFCD 6563 | 50                 | 60                  | 12/09/2025 | 20/02/2026 |

|                 |  |     |     |                    |            |
|-----------------|--|-----|-----|--------------------|------------|
| <b>Módulo 2</b> | Técnicas de posicionamento, mobilização, transferência e transporte<br>UFCD 6571 | 50  | 60  | 25/02/2026         | 26/06/2026 |
| TOTAL           |  | 100 | 120 | Prof. Magda Santos |            |

| MATEMÁTICA      |   |                 |                  |                      |            |
|-----------------|---|-----------------|------------------|----------------------|------------|
| MÓDULO/<br>UFCD | NOME DO MÓDULO/UFCD                       | NÚMERO DE HORAS | NÚMERO DE TEMPOS | INÍCIO               | TERMINUS   |
| <b>Módulo 1</b> | P1 - Modelos matemáticos para a cidadania | 25              | 30               | 15/09/2025           | 4/11/2025  |
| <b>Módulo 2</b> | P2 - Estatística                          | 25              | 30               | 6/11/2025            | 9/11/2025  |
| <b>Módulo 3</b> | OP8 - Geometria sintética                 | 25              | 30               | 10/03/2026           | 11/05/2026 |
| <b>Módulo 4</b> | OP1 - Jogos e a Matemática                | 25              | 30               | 12/05/2026           | 2/07/2026  |
| TOTAL           |   | 100             | 120              | Prof. Jorge Oliveira |            |

| Higiene e Segurança |   |                 |                  |                                |               |
|---------------------|---|-----------------|------------------|--------------------------------|---------------|
| UFCD                | NOME DA UFCD  | NÚMERO DE HORAS | NÚMERO DE TEMPOS | INÍCIO                         | TERMINUS      |
| <b>6562</b>         | Prevenção e controlo da infeção: princípios básicos a considerar na prestação de cuidados de saúde. | 50              | 60               | 12 set 2025                    | 15 jan 2026   |
| <b>6572</b>         | Higiene, segurança e saúde no trabalho no setor da saúde.   | 50              | 60               | 16 jan 2026                    | 26 junho 2026 |
| TOTAL               |   | 100             | 120              | Prof.ª Ana Paula Freitas Amado |               |



| Estudo do Movimento |   |                    |                     |                   |              |
|---------------------|---|--------------------|---------------------|-------------------|--------------|
| MÓDULO/<br>UFCD     | NOME DO MÓDULO                                      | NÚMERO DE<br>HORAS | NÚMERO DE<br>TEMPOS | INÍCIO            | TERMINU<br>S |
| Módulo 1            | Osteologia e Artrologia                             | 30                 | 36                  | 15 set            | 17 nov       |
| Módulo 2            | Miologia  | 28                 | 34                  | 19 nov            | 11 fev       |
| Módulo 3            | Controlo e Coordenação do Movimento                 | 28                 | 34                  | 23 fev            | 29 abril     |
| Módulo 4            | Fundamentos da Mecânica para a análise do movimento | 24                 | 29                  | 3 maio            | 24 jun       |
| TOTAL               |   | 110                | 133                 | Prof. Elsa Vieira |              |

| Introdução ao Desporto |                                  |                    |                     |                   |            |
|------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|-------------------|------------|
| MÓDULO/<br>UFCD        | NOME DO MÓDULO/UFCD              | NÚMERO DE<br>HORAS | NÚMERO DE<br>TEMPOS | INÍCIO            | TERMINUS   |
| Módulo 1               | O Jogo                           | 25                 | 30                  | 15 set            | 7 nov      |
| Módulo 2               | Ética e Deontologia no Desporto  | 25                 | 30                  | 19nov             | 23 jan     |
| Módulo 3               | Psicologia do Desporto           | 25                 | 30                  | 23 jan            | 8 abr      |
| Módulo 4               | O Corpo Humano Nutrição e Doping | 50                 | 60                  | 9 abr             | 26 jun ??? |
| TOTAL                  |                                  | 125                | 150                 | Prof. Simão Pombo |            |

| DESPORTOS COLETIVOS |                     |                    |                     |        |          |
|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|--------|----------|
| MÓDULO/<br>UFCD     | NOME DO MÓDULO/UFCD | NÚMERO DE<br>HORAS | NÚMERO DE<br>TEMPOS | INÍCIO | TERMINUS |

|              |   |     |     |                     |                  |
|--------------|---|-----|-----|---------------------|------------------|
| <b>9442</b>  | Hóquei em Patins –<br>Metodologia da<br>Patinagem | 50  | 60  | 11/9/<br>25         | 12 julho<br>2026 |
| <b>9440</b>  | Basquetebol iniciação                             | 25  | 30  | 23/9/<br>25         | março<br>2026    |
| <b>9444</b>  | Voleibol iniciação                                | 25  | 30  | 16/9/<br>25         | janeiro<br>2026  |
| <b>TOTAL</b> |   | 100 | 120 | Prof. Vanessa Lopes |                  |

| <b>EMRC</b>             |   |                            |                             |                    |                 |
|-------------------------|---|----------------------------|-----------------------------|--------------------|-----------------|
| <b>MÓDULO/<br/>UFCD</b> | <b>NOME DO<br/>MÓDULO/UFCD</b>                    | <b>NÚMERO DE<br/>HORAS</b> | <b>NÚMERO DE<br/>TEMPOS</b> | <b>INÍCIO</b>      | <b>TERMINUS</b> |
| <b>Módulo 1</b>         | A Pessoa Humana:<br>dignidade, sentido e<br>ação. | 37                         | 45                          | 15 set             |                 |
| <b>TOTAL</b>            |   | 37                         | 45                          | Prof. Pedro Coelho |                 |

| <b>Física e Química</b> |  |                            |                             |                       |                 |
|-------------------------|--|----------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------|
| <b>MÓDULO/<br/>UFCD</b> | <b>NOME DO<br/>MÓDULO/UFCD</b>   | <b>NÚMERO<br/>DE HORAS</b> | <b>NÚMERO<br/>DE TEMPOS</b> | <b>INÍCIO</b>         | <b>TERMINUS</b> |
| <b>Módulo 1</b>         | F3 - Luz e Fontes de<br>Luz; Ótica<br>Geométrica (E1).   | 30                         | 36                          | 12.set.2024           | 15.dez.2024     |
| <b>Módulo 2</b>         | F4 - Circuitos<br>Elétricos  | 18                         | 22                          | 15.dez.2024           | 02.mar.2025     |
| <b>Módulo 3</b>         | Q1 - Estrutura<br>Atómica, Tabela<br>Periódica e Ligação<br>Química;<br>Espectroscopia e<br>suas aplicações (E). | 27                         | 32                          | 02.mar.2025           | 01.jun.2025     |
| <b>TOTAL</b>            |  | 75                         | 90                          | Prof. Luís André Reis |                 |