

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2025/2026

Ensino Secundário

Educação Física 10.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.º S	<p>Avaliação Inicial das Subáreas obrigatórias e da Aptidão Física</p> <p>Subárea Jogos Desportivos Coletivos - Andebol, Basquetebol, Futsal, Voleibol;</p> <p>Subárea Ginástica – Solo, Aparelhos e Acrobática;</p> <p>Subárea Atividades Rítmicas Expressivas – Dança ou Dança Tradicionais ou Danças Sociais;</p> <p>Matérias Alternativas ao currículo da turma - Atletismo, Corfebol, Escalada, Hóquei de Sala; Jogos Tradicionais, Orientação, Patinagem e Raquetas;</p> <p>Aplicação da bateria de testes Fitescola® - Vaivém ou Milha, Abdominais, Flexão de braços e Senta e Alcança;</p> <p>Conhecimentos relativos às Áreas A e B do currículo do 10.º Ano.</p>	68 - 66
2.º S	<p>Avaliação Inicial das Subáreas obrigatórias</p> <p>Subárea Jogos Desportivos Coletivos - Andebol, Basquetebol, Futsal, Voleibol;</p> <p>Subárea Ginástica – Solo, Aparelhos e Acrobática;</p> <p>Subárea Atividades Rítmicas Expressivas – Dança ou Dança Tradicionais ou Danças Sociais;</p> <p>Matérias Alternativas ao currículo da turma - Atletismo, Corfebol, Escalada, Hóquei de Sala; Jogos Tradicionais, Orientação, Patinagem e Raquetas;</p> <p>Aplicação da bateria de testes Fitescola® - Vaivém ou Milha, Abdominais, Flexão de braços e Senta e Alcança;</p> <p>Conhecimentos relativos às Áreas A e B do currículo do 10.º Ano.</p>	64 - 62