

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2025/2026

Ensino Secundário

Educação Física 11.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos (1)	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 de Atletismo - Corridas, Saltos ou Lançamentos - ou - Subárea de Ginástica - Solo, Acrobática e Aparelhos;</p> <p>Subárea Atividades Rítmicas Expressivas – Dança ou Danças Tradicionais ou Danças Sociais</p> <p>Matérias Alternativas ao currículo da turma - Corfebol, Escalada, Hóquei de Sala; Jogos Tradicionais, Orientação, Patinagem, Raquetas e Rugby.</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 11.º Ano.</p>	68 - 64
2.º S	<p>Avaliação Inicial das Subáreas obrigatórias</p> <p>Subárea Jogos Desportivos Coletivos - Andebol, Basquetebol, Futsal, Voleibol;</p> <p>Subárea de Atletismo - Corridas, Saltos ou Lançamentos - ou - Subárea de Ginástica - Solo, Acrobática e Aparelhos;</p> <p>Matérias Alternativas ao currículo da turma - Corfebol, Escalada, Hóquei de Sala; Jogos Tradicionais, Orientação, Patinagem, Raquetas e Rugby.</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 11.º Ano.</p>	60 - 60