

## GESTÃO DE CONTEÚDOS 2025/2026

### Ensino Secundário

### Educação Física 12.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos (1)	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.º S	<p><b>Avaliação Inicial das Subáreas obrigatórias e da Aptidão Física</b></p> <p><b>Subárea Jogos Desportivos Coletivos</b> - Andebol, Basquetebol, Futsal, Voleibol;</p> <p><b>Subárea de Atletismo</b> - Corridas, Saltos ou Lançamentos - <b>ou</b> - <b>Subárea de Ginástica</b> - Solo, Acrobática e Aparelhos;</p> <p><b>Subárea Atividades Rítmicas Expressivas</b> – Dança <b>ou</b> Danças Tradicionais <b>ou</b> Danças Sociais</p> <p><b>Matérias Alternativas ao currículo da turma</b> - Corfebol, Escalada, Hóquei de Sala; Jogos Tradicionais, Orientação, Patinagem, Raquetas e Rugby.</p> <p><b>Aplicação da bateria de testes Fitescola®</b> - Vaivém ou Milha, Abdominais, Flexão de braços e Senta e Alcança;</p> <p>Conhecimentos relativos às Áreas <b>A</b> e <b>B</b> do currículo do 12.º Ano.</p>	68 - 64
2.º S	<p><b>Avaliação Inicial das Subáreas obrigatórias</b></p> <p><b>Subárea Jogos Desportivos Coletivos</b> - Andebol, Basquetebol, Futsal, Voleibol;</p> <p><b>Subárea de Atletismo</b> - Corridas, Saltos ou Lançamentos - <b>ou</b> - <b>Subárea de Ginástica</b> - Solo, Acrobática e Aparelhos;</p> <p><b>Subárea Atividades Rítmicas Expressivas</b> – Dança <b>ou</b> Danças Tradicionais <b>ou</b> Danças Sociais;</p> <p><b>Matérias Alternativas ao currículo da turma</b> - Corfebol, Escalada, Hóquei de Sala; Jogos Tradicionais, Orientação, Patinagem, Raquetas e Rugby.</p> <p><b>Aplicação da bateria de testes Fitescola®</b> - Vaivém ou Milha, Abdominais, Flexão de braços e Senta e Alcança;</p> <p>Conhecimentos relativos às Áreas <b>A</b> e <b>B</b> do currículo do 12.º Ano</p>	60 - 60