

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2025/2026

Ensino Básico – 3.º Ciclo

Educação Física 7.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 Atletismo – Corridas;</p> <p>Subárea Ginástica – Solo;</p> <p>Subárea Atividades Rítmicas Expressivas – Dança ou Dança Tradicionais ou Danças Sociais;</p> <p>Subárea Raquetas – Badminton;</p> <p>Matérias Alternativas ao currículo da turma - Corfebol, Hóquei de Sala; Jogos Tradicionais, Orientação e Patinagem)</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 7.º Ano.</p>	51 - 49
2.º S	<p>Avaliação Inicial das Subáreas obrigatórias</p> <p>Subárea Jogos Desportivos Coletivos - Andebol, Basquetebol, Futsal, Voleibol;</p> <p>Subárea Atletismo – Corridas;</p> <p>Subárea Ginástica – Solo;</p> <p>Subárea Atividades Rítmicas Expressivas – Dança ou Dança Tradicionais ou Danças Sociais;</p> <p>Subárea Raquetas – Badminton;</p> <p>Matérias Alternativas ao currículo da turma - Corfebol, Hóquei de Sala; Jogos Tradicionais, Orientação e Patinagem)</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 7.º Ano.</p>	48 - 46