

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2025/2026

Ensino Básico – 3.º Ciclo

Educação Física 9.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos (1)	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.º S	Avaliação Inicial das Subáreas obrigatórias e da Aptidão Física Subárea Jogos Desportivos Coletivos - Andebol, Basquetebol, Futsal, Voleibol; Subárea Atletismo – Lançamentos; Subárea Ginástica – Acrobática; Subárea Atividades Rítmicas Expressivas – Dança ou Dança Tradicionais ou Danças Sociais; Subárea Raquetas – Badminton; Matérias Alternativas ao currículo da turma - Corfebol, Hóquei de Sala; Jogos Tradicionais, Orientação e Patinagem) Aplicação da bateria de testes Fitescola® - Vaivém ou Milha, Abdominais, Flexão de braços e Senta e Alcança; Conhecimentos relativos às Áreas A e B do currículo do 9.º Ano.	55 - 49
2.º S	Avaliação Inicial das Subáreas obrigatórias Subárea Jogos Desportivos Coletivos - Andebol, Basquetebol, Futsal, Voleibol; Subárea Atletismo – Lançamentos; Subárea Ginástica – Acrobática; Subárea Atividades Rítmicas Expressivas – Dança ou Dança Tradicionais ou Danças Sociais; Subárea Raquetas – Badminton; Matérias Alternativas ao currículo da turma - Corfebol, Hóquei de Sala; Jogos Tradicionais, Orientação e Patinagem) Aplicação da bateria de testes Fitescola® - Vaivém ou Milha, Abdominais, Flexão de braços e Senta e Alcança; Conhecimentos relativos às Áreas A e B do currículo do 9.º Ano.	53 - 45