

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2026/2027

Ensino Básico – Secundário

Educação Física- 12.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos (1)	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.º Semestre	Avaliação Inicial das Subáreas obrigatórias e da Aptidão Física Subárea Jogos Desportivos Coletivos - Andebol, Basquetebol, Futsal, Voleibol; Subárea de Atletismo - Corridas, Saltos e Lançamentos - ou - Subárea de Ginástica - Solo, Acrobática e Aparelhos; Subárea Atividades Rítmicas Expressivas – Dança ou Danças Tradicionais ou Danças Sociais Matérias Alternativas ao currículo da turma - Corfebol, Escalada, Hóquei de Sala; Jogos Tradicionais, Orientação, Patinagem, Raquetas e Rugby. 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 12.º Ano.	70 - 56
2.º Semestre	Avaliação Inicial das Subáreas obrigatórias Subárea Jogos Desportivos Coletivos - Andebol, Basquetebol, Futsal, Voleibol; Subárea de Atletismo - Corridas, Saltos e Lançamentos - ou - Subárea de Ginástica - Solo, Acrobática e Aparelhos; Subárea Atividades Rítmicas Expressivas – Dança ou Danças Tradicionais ou Danças Sociais; Matérias Alternativas ao currículo da turma - Corfebol, Escalada, Hóquei de Sala; Jogos Tradicionais, Orientação, Patinagem, Raquetas e Rugby. 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 12.º Ano	62 - 54