Plano Curricular de Educação Física

7º Ano – Ano Letivo 2026/2027

1º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
▪ Voleibol; ▪ Basquetebol; ▪ Ginástica (Aparelhos e Solo); ▪ Atletismo (Corrida de Barreiras); ▪ Dança; ▪ Badminton; ▪ Luta; ▪ Aptidão Física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. ▪ Conhecimentos: Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde; Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	39	

2º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
▪ Andebol; ▪ Futebol; ▪ Ginástica (Solo e Aparelhos); ▪ Atletismo (Salto em Altura); ▪ Dança; ▪ Badminton; ▪ Luta; ▪ Aptidão Física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. ▪ Conhecimentos: Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde; Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	39	

3º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
▪ Basquetebol; ▪ Futebol; ▪ Ginástica (Solo e Aparelhos); ▪ Atletismo (Lançamento do Peso); ▪ Dança; ▪ Badminton; ▪ Luta; ▪ Aptidão Física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. ▪ Conhecimentos. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde; Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	27	

Nota: Cada aula corresponde a 50 minutos.