Plano Curricular de Educação Física

8º Ano – Ano Letivo 2026/2027

1º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
▪ Andebol; ▪ Voleibol; ▪ Ginástica (Solo e Aparelhos; ▪ Atletismo (Corrida de Barreiras e 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 fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras; identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.	39	

2º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
▪ Basquetebol; ▪ Voleibol; ▪ 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 fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras; identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.	39	

3º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
▪ Andebol; ▪ Futebol; ▪ Ginástica (Solo e Aparelhos); ▪ Atletismo (Corrida de Estafetas); ▪ 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 fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras; identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.	27	

Nota: Cada aula corresponde a 50 minutos.