Plano Curricular de Educação Física

9º Ano – Ano Letivo 2026/2027

1º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
▪ Basquetebol; ▪ Voleibol; ▪ Ginástica (Solo e Aparelhos); ▪ Atletismo (Corrida de Estafetas); ▪ Dança; ▪ Badminton; ▪ 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, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente; Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	39	

2º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
▪ Andebol; ▪ Futebol; ▪ Ginástica (Solo e Aparelhos); ▪ Atletismo (Salto em Altura); ▪ Dança; ▪ Badminton; ▪ 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, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente; Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	39	

3º Período

Conteúdos Programados	Aulas Previstas	Aulas Dadas
▪ Basquetebol; ▪ Futebol; ▪ Ginástica (Solo e Aparelhos); ▪ Atletismo (Lançamento do Peso); ▪ Dança; ▪ Badminton; ▪ 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, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente; Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	24	

Nota: Cada aula corresponde a 50 minutos.