

**Planificação Anual – Educação Física – 11ºAno**  
Ano letivo 2023/2026

Calendarização	Área /subárea	N.º de aulas por área
<b>1º Período</b> <i>Primeira etapa</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aptidão Física</b> – bateria de testes – Fitescola.</li> <li>• <b>Jogos Desportivos Coletivos</b> (Basquetebol, Voleibol, Futebol, Andebol).</li> <li>• <b>Ginástica</b> – Solo, Aparelhos, Acrobática.</li> <li>• <b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> - Dança.</li> <li>• <b>Atletismo</b> (Corridas, saltos e lançamentos)</li> <li>• <b>Outras:</b> Orientação, Jogos Tradicionais, Desportos de Raquetas, BTT, Râguebi, Corfebol, etc.</li> <li>• <b>Conhecimentos</b> (Aprendizagens Essenciais).</li> </ul>	<b>39 aulas no total: nº de aulas por área a definir por cada docente de acordo com as características de cada turma.</b>

Calendarização	Área /subárea	N.º de aulas por área
<b>2º Período</b> Continuação da primeira etapa/segunda etapa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aptidão Física</b> – bateria de testes – Fitescola.</li> <li>• <b>Jogos Desportivos Coletivos</b> (Basquetebol, Voleibol, Futebol, Andebol).</li> <li>• <b>Ginástica</b> – Solo, Aparelhos, Acrobática.</li> <li>• <b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> - Dança.</li> <li>• <b>Atletismo</b> (Corridas, saltos e lançamentos)</li> <li>• <b>Outras:</b> Orientação, Jogos Tradicionais, Desportos de Raquetas, BTT, Râguebi, Corfebol, etc.</li> <li>• <b>Conhecimentos</b> (Aprendizagens Essenciais).</li> </ul>	<b>36 aulas no total: nº de aulas por área a definir por cada docente de acordo com as características de cada turma.</b>

Calendarização	Área /subárea	N.º de aulas por área
<b>3º Período</b> Continuação da segunda etapa e terceira etapa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jogos Desportivos Coletivos</b> (Basquetebol, Voleibol, Futebol, Andebol).</li> <li>• <b>Ginástica</b> – Solo, Aparelhos, Acrobática.</li> <li>• <b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> - Dança.</li> <li>• <b>Atletismo</b> (Corridas, saltos e lançamentos)</li> <li>• <b>Outras:</b> Orientação, Jogos Tradicionais, Desportos de Raquetas, BTT, Râguebi, Corfebol, etc.</li> </ul>	<b>27 aulas no total: nº de aulas por área a definir por cada docente de acordo com as características de cada turma.</b>