

Planificação Anual – Educação Física – 3º Ciclo

7º Ano

Ano letivo 2023 /2026

Calendarização	Áreas / Matérias (Níveis I)	Sem / N.º de aulas
1º Período	<ul style="list-style-type: none"> • Aptidão Física – Bateria de testes – Fitescola • Atletismo – Saltos • Ginástica de solo • Jogos Desportivos Coletivos • Atividades Rítmicas Expressivas – Aeróbica • Outras – Raquetas (Badminton e/ou Ténis de mesa), Orientação, BTT, Jogos tradicionais, Hóquei em campo, etc. • Conhecimentos – Teste de avaliação 1 	13 sem / 39 aulas
2º Período	<ul style="list-style-type: none"> • Aptidão Física – Bateria de testes – Fitescola • Atletismo – Saltos • Ginástica de aparelhos – boque / plinto / trave • Jogos Desportivos Coletivos • Atividades Rítmicas Expressivas - Aeróbica • Outras – Raquetas (Badminton e/ou Ténis de mesa), Orientação, BTT, Jogos tradicionais, Hóquei em campo, etc. • Conhecimentos – Teste de avaliação 2 	11 sem / 33 aulas
3º Período	<ul style="list-style-type: none"> • Atletismo – Saltos • Ginástica de aparelhos – acrobática / minitrampolim • Jogos Desportivos Coletivos • Atividades Rítmicas Expressivas – Aeróbica • Outras – Raquetas (Badminton e/ou Ténis de mesa), Orientação, BTT, Jogos tradicionais, Hóquei em campo, etc. 	10 sem / 30 aulas