

Planificação Anual – Educação Física – 3º Ciclo

9º Ano

Ano letivo 2023 /2026

Calendarização	Áreas / Matérias (Níveis I/E)	Sem / N.º de aulas
1º Período	<ul style="list-style-type: none"> • Aptidão Física – Bateria de testes – Fitescola (1ª avaliação) • Atletismo – Lançamentos • Ginástica de solo / Ginástica de aparelhos – trave • Jogos Desportivos Coletivos • Atividades Rítmicas Expressivas – Foxtrot • 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 (2ª avaliação) • Atletismo – Lançamentos, saltos e corridas • Ginástica de solo / Acrobática • Jogos Desportivos Coletivos • Atividades Rítmicas Expressivas – Danças do mundo • 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 – Lançamentos, saltos e corridas • Ginástica de aparelhos – Minitrampolim • Jogos Desportivos Coletivos • Atividades Rítmicas Expressivas – Foxtrot e Danças do mundo • Outras – Raquetas (Badminton e/ou Ténis de mesa), Orientação, BTT, Jogos tradicionais, Hóquei em campo, etc. 	8 sem / 24 aulas