



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

EDUCAÇÃO FÍSICA

5º Ano - CONTEÚDOS

**Nº Aulas de
Referência**

Apresentação

ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física)

4

Avaliação

Englobada em
cada atividade

CATEGORIAS

MATÉRIAS

NÍVEL

(Anuais)

A

**Jogos Desportivos
Coletivos**

Jogos Pré desportivos

Avançado

Futebol

Parte Introdução

Basquetebol

Introdução

Voleibol

Parte Introdução

24 a 32

B

Ginástica

Aparelhos

Parte Introdução

Solo

Parte Introdução

6 a 8

C

Atletismo

Corridas

Saltos

Introdução

Lançamentos

6 a 8

D

Patinagem

Corridas e perícias

Introdução

4

E

**Atividades Rítmicas
Expressivas**

Dança Tradicional
Portuguesa: danças de Roda

Introdução

6 a 8

F

Raquetas

Raquetas de praia

Parte Introdução

4

G

ALTERNATIVAS

Jogos Tradicionais

4 a 6

Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas

Ao longo do ano
letivo



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES				
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>				
6º Ano - CONTEÚDOS			Nº Aulas de Referência	
Apresentação				
ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física)			4	
Avaliação			Englobada em cada atividade	
CATEGORIAS		MATÉRIAS	NÍVEL	(Anuais)
A	Jogos Desportivos Colectivos	Futebol	Conclusão Introdução	24 a 32
		Basquetebol	Parte Introdução	
		Voleibol	Introdução	
		Andebol	Parte Introdução	
B	Ginástica	Aparelhos	Conclusão Introdução	6 a 8
		Solo	Introdução	
C	Atletismo	Corridas	Conclusão Introdução	6 a 8
		Saltos		
D	Patinagem	Corridas e perícias	Introdução	4
E	Atividades Rítmicas Expressivas	<u>Dança Tradicional Portuguesa:</u> - Danças de Roda	Introdução	6 a 8
F	Raquetas	Raquetas de praia	Introdução	2
		Ténis de mesa	Introdução	6
G	ALTERNATIVAS	Jogos Tradicionais		4
Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas				Ao longo do ano letivo



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES			
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>			
7º Ano - CONTEÚDOS			Nº Aulas de Referência
Apresentação			
ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física)			4
Avaliação			Englobada em cada atividade
CATEGORIAS	MATÉRIAS	NÍVEL	(Anuais)
A	Futebol	Parte do Elementar	24 a 32 (6 a 8 de cada modalidade)
	Basquetebol	Conclusão Introdução e Parte Elementar	
	Voleibol	Parte Elementar	
	Andebol	Conclusão Introdução	
B	Aparelhos	Parte Elementar	6 a 8
	Solo		
C	Corridas	Parte do Elementar	6 a 8
	Saltos		
	Lançamentos: Peso		
D	Hóquei	Introdução	4
E	Latino Americanas - Merengue (L.D.)	Introdução a Parte Elementar	6 a 8
F	Badminton	Parte Introdução	6
	Ténis-de-Mesa	Conclusão Introdução e Parte Elementar	
G	ALTERNATIVAS	Luta	4
Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas			Ao longo do ano letivo



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES			
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>			
8º Ano - CONTEÚDOS			Nº Aulas de Referência
Apresentação			
ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física)			4
Avaliação			Englobada em cada atividade
CATEGORIAS	MATÉRIAS	NÍVEL	(Anuais)
A	Futebol	Parte do Elementar	24 a 32 (6 a 8 de cada modalidade)
	Basquetebol	Elementar	
	Voleibol	Parte do Elementar	
	Andebol	Parte do Elementar	
B	Aparelhos	Parte do Elementar	6 a 8
	Solo	Parte do Elementar	
C	Corridas	Elementar	6 a 8
	Saltos		
	Lançamentos: Dardo		
E	Latino Americanas - Merengue (Pares) - Rumba quadrada (L.D.)	Introdução a Parte do Elementar	6 a 8
F	Raquetas	Badmington	6
G	ALTERNATIVAS	Orientação / Luta	4
Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas			Ao longo do ano letivo



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

EDUCAÇÃO FÍSICA

9º Ano - CONTEÚDOS

Nº Aulas de
Referência

Apresentação

ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física)

4

Avaliação

Englobada em
cada atividade

CATEGORIAS

MATÉRIAS

NÍVEL

(Anuais)

A

Jogos Desportivos
Coletivos

Futebol

Conclusão Elementar

Basquetebol

Conclusão Elementar

Voleibol

Conclusão Elementar

Andebol

Parte Elementar

24 a 32
(6 a 8 de
cada
modalidade)

B

Ginástica

Aparelhos

Elementar

Solo

Conclusão Elementar

Acrobática

Introdução (Pares)

6 a 8

C

Atletismo

Corridas

Lançamentos

Saltos

Conclusão Elementar

6 a 8

D

Patinagem

Corridas / Perícias

Elementar

4

E

Dança

Danças Sociais

Introdução

6 a 8

F

Raquetas

Badmington

Conclusão Introdução e
Parte Elementar

Ténis - de -Mesa

Elementar

6

G

ALTERNATIVAS

Corfebol / Râguebi

4

Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas

Ao longo do ano
letivo



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

EDUCAÇÃO FÍSICA

Cursos de Educação e Formação - CONTEÚDOS

Aulas de referência

Apresentação

1

ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física)

4

Avaliação

Englobada em cada atividade

ÁREAS / MÓDULOS	MATÉRIAS	NÍVEL	OPÇÃO	(Anuais)
Jogos Desportivos Coletivos	Voleibol	Introdução a Parte do Elementar	1 (Opção) Jogos Desportivos Coletivos	24 a 32
	Futebol			
	Basquetebol			
	Andebol			
Ginástica ou Atletismo	Solo / Aparelhos Corridas / Saltos	Introdução	1 (Opção) Ginástica ou Atletismo	6 a 8
		Introdução		
Outras Atividades Físicas Desportivas	Raquetas - Badminton e Ténis - de-mesa. Combate: Luta e judo. Patinagem: Corridas em patins	Introdução / Elementar	1 Opção	6 a 8
Atividades de Exploração da Natureza	Percurso na Natureza, Orientação			4 a 6
Dança	Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas	Introdução a Parte do Elementar	1 Opção	8 a 10
Desenvolvimento das Capacidades motoras Condicionais e coordenativas	Resistência, Força, Flexibilidade, Velocidade e Destreza Geral		Englobada em todas as atividades	Testes de Condição Física
Conhecimentos sobre Condição Física e Contextos onde se Realizam as Atividades Físicas	Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da condição Física e Conhecimentos relativos aos contextos onde se realizam as atividades físicas			Ao longo do ano



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES			
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>			
Cursos Profissionais 1º Ano - CONTEÚDOS			Nº Aulas de Referência
MODULOS	Matérias	ESPECIFICAÇÃO	
Jogos Desportivos Coletivos I Andebol / Basquetebol / Futebol / Voleibol		NÍVEL INTRODUÇÃO	26
Ginástica I		NÍVEL INTRODUÇÃO	12
Outras atividades Físicas Desportivas I	Ténis de Mesa / Badmington	NÍVEL INTRODUÇÃO	12
Dança I	Danças Sociais Latino Americanas - Merengue (Line Dance)		12
Atividade Física / Contextos e Saúde I	1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal.		6
	2. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas , utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.		
	3. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde , tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização.		
Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas I	Resistência	Ao longo dos 3 anos do curso. Avaliado no 3º ano	6
	Força		
	Velocidade		
	Flexibilidade		
	Destreza Geral		
TOTAL			74



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

EDUCAÇÃO FÍSICA

Cursos Profissionais 2º Ano - CONTEÚDOS

**Nº Aulas
de
Referência**

ÁREAS

ESPECIFICAÇÃO

Jogos Desportivos Coletivos II
Andebol / Basquetebol / Futebol / Voleibol

22

Ginástica II

8

***Outras atividades Físicas
Desportivas II***

Atletismo (Lançamentos / Saltos)

NÍVEL INTRODUÇÃO

8

Dança II

Danças Sociais Latino Americanas -
Rumba Quadrada

8

**Atividade Física / Contextos e
Saúde II**

4. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde

5

5. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos.

***Desenvolvimento das
Capacidades Motoras
Condicionais e Coordenativas II***

Resistencia

Força

Velocidade

Flexibilidade

Destreza Geral

**Ao longo dos 3 anos do
curso.
Avaliado no 3º ano**

6

57



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. JOÃO V
172431
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA D. JOÃO V



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES		
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>		
Cursos Profissionais 3º Ano - CONTEÚDOS		Nº Aulas de Referência
ÁREAS	ESPECIFICAÇÃO	
Jogos Desportivos Coletivos III Andebol / Basquetebol / Futebol / Voleibol	NÍVEL INTRODUÇÃO	22
Ginástica III		8
Atividades de Exploração da Natureza III		8
Dança III		8
Atividade Física / Contextos e Saúde III		5
Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas III	Resistência	
	Força	Ao longo dos 3 anos do curso.
	Velocidade	6
	Flexibilidade	Avaliado no 3º ano
	Destreza Geral	
TOTAL		57



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES				
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>				
10º Ano - CONTEÚDOS			Nº Aulas de Referência	
Apresentação				
ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física)			4	
Avaliação			Englobada em cada atividade	
CATEGORIAS	MATÉRIAS	NÍVEL	(Anuais)	
A	Jogos Desportivos Coletivos	Futebol	Parte do Avançado	24 a 32 (6 a 8 de cada modalidade)
		Basquetebol	Parte do Avançado	
		Voleibol	Parte do Avançado	
		Andebol	Elementar	
B	Ginástica	Acrobática	Conclusão Introdução e Parte Elementar	6 a 8
		Aparelhos	Elementar + Parte do Avançado	
C	Atletismo	Corridas	Parte do Avançado	6 a 8
		Saltos		
		Lançamentos		
E	Dança	Danças Sociais: Foxtrot	Elementar	6 a 8
F	Raquetas	<i>Badminton</i>	Elementar	6
G	ALTERNATIVAS	Corfebol / Escalada		4
Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas			Ao longo do ano letivo	



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES								
<i>EDUCAÇÃO FÍSICA</i>								
11º Ano - CONTEÚDOS				Nº Aulas de Referência				
Apresentação								
ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física)				4				
Avaliação				Englobada em cada atividade				
CATEGORIAS		MATÉRIAS	NÍVEL	OPÇÃO	(Anuais)			
A	Jogos Desportivos Coletivos	Futebol	Avançado	2 (Opção) Jogos Desportivos Coletivos	24 a 32 (12 a 16 de cada modalidade)			
		Basquetebol						
		Voleibol						
		Andebol						
B	Ginástica	Solo	Avançado	1 (Opção) Ginástica ou Atletismo	8 a 12			
		Aparelhos						
C	Atletismo	Corridas				Avançado	1 (Opção) Ginástica ou Atletismo	8 a 12
		Saltos						
E	Dança	Danças Tradicionais Portuguesas	Avançado	1 Dança	8 a 12			
		Danças Sociais						
F	Raquetas	Badmington	Avançado	2 (Opção)	16 a 24			
		Ténis-de-Mesa						
		Ténis						
G	Outras	Orientação / Escalada / Corfebol / Luta / Jogos Tradicionais / Râguebi / etc.						
Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas				Ao longo do ano letivo				



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES					
<u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>					
12º Ano - CONTEÚDOS					Nº Aulas de Referência
Apresentação					
ZSAF - Fit-escola (Testes de Condição Física)					4
Avaliação					Englobada em cada atividade
CATEGORIAS		MATÉRIAS	NÍVEL	OPÇÃO	(Anuais)
A	Jogos Desportivos Coletivos	Futebol	Avançado	2 (Opção) Jogos Desportivos Coletivos	24 a 32 (12 a 16 de cada modalidade)
		Basquetebol			
		Voleibol			
		Andebol			
B	Ginástica	Solo	Avançado	1 (Opção) Ginástica ou Atletismo	8 a 12
		Aparelhos			
C	Atletismo	Corridas	Avançado	1 (Opção) Ginástica ou Atletismo	8 a 12
		Saltos			
E	Dança	Danças Tradicionais Portuguesas	Avançado	1 Dança	8 a 12
		Danças Sociais			
F	Raquetas	Badminton	Avançado	2 (Opção)	16 a 24
		Ténis-de-Mesa			
		Ténis			
G	Outras	Orientação / Escalada / Corfebol / Luta / Jogos Tradicionais / Râguebi / etc.			
Capacidades Motoras, Condicionais e Coordenativas					Ao longo do ano letivo

