

EDUCAÇÃO FÍSICA – 2025/26

QUADRO RESUMO DA COMPOSIÇÃO CURRICULAR

DOMÍNIO	SUBÁREA	MATÉRIAS	7º	8º	9º	DOMÍNIO	SUBÁREA	MATÉRIAS	10º	11º	12º	
ÁREA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	ANDEBOL	X		X	ÁREA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	ANDEBOL	X		X	
		BASQUETEBOL		X				BASQUETEBOL	X	X	X	
		FUTSAL	X	X				FUTSAL		X		
		VOLEIBOL	X		X			VOLEIBOL	X	X	X	
	Ginástica	SOLO	X	X			Ginástica	SOLO	X			
		ACROBÁTICA			X			ACROBÁTICA			X	
		APARELHOS		X				APARELHOS		X		
	ATLETISMO, PATINAGEM ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS E OUTRAS (BADMINTON, TÊNIS, TÊNIS DE MESA)	ATLETISMO	Velocidade	X	X		X	Atletismo	Velocidade	X	X	X
			Estafetas	X			X		Estafetas		X	X
			Barreiras/Obstáculos	X	X		X		Barreiras	X		X
			Salto em Altura						Salto em Altura			X
			Lança/ Peso	X	X				Lança/ Peso		X	X
		NATAÇÃO	X	X			Outras	Natação	X	X		
		DANÇA	X	X	X		Atividades rítmicas expressivas	DANÇA	X	X	X	
		BADMINTON	X	X	X		Raquetes	BADMINTON	X	X		
		TÊNIS		X				TÊNIS			X	
		ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Aptidão Aeróbia	Vaivém	X		X	X			X	X
Aptidão Muscular	Força Abdominal/braços		X	X	X			X	X	X		
	Impulsão Horizontal		X	X	X			X	X	X		
Flexibilidade	Flexibilidade Ombros/tronco		X	X	X			X	X	X		
Velocidade	40 metros / 20 metros	X	X	X			X	X	X			
ÁREA DOS CONHECIMENTOS												



EDUCAÇÃO FÍSICA – 2025/26

Referencial para a ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS:

- 7.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5/ 6 matérias, de diferentes subáreas.
- 8.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias, de diferentes subáreas.
- 9.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas.
- 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas.
- 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas.
- 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas.

Enriquecimento curricular - Abordagem de matérias alternativas não sujeitas a avaliação sumativa (opcional):

- Rugby
- Frisbee
- Orientação
- Escalada