DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - 2023/2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Disciplina:** | **Nível de Ensino:** |
| EDUCAÇÃO FÍSICA | **Secundário** - 10.º, 11.º E 12º anos dos Cursos Científicos Humanísticos |

**I - Introdução**

O presente documento foi elaborado considerando a legislação em vigor, nomeadamente:

- Programa Nacional de Educação Física;

- O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória;

- As Aprendizagens Essenciais;

- Critérios Transversais definidos Agrupamento;

- Os demais documentos curriculares, de acordo com as opções tomadas em sede de agrupamento e do departamento de educação física e desporto.

No quadro da intervenção pedagógica, a avaliação é entendida como a recolha de informação que depois de apreciada, serve para tomar decisões, pretensamente mais eficazes e coerentes. Em consonância com esta noção de avaliação, os Programas Nacionais de Educação Física enaltecem que o resultado da avaliação deve concorrer para aperfeiçoar o processo de ensino-aprendizagem e, mais importante para apoiar o aluno na procura e no alcance do sucesso em Educação Física.

A avaliação deve ser um processo transparente e o ato de «construir a avaliação» terá de ser participado por professores e alunos. Os critérios de avaliação constituem referenciais comuns entre todos os docentes de Educação Física do Agrupamento de Escolas EB/S Vieira de Araújo e nele são envolvidos os alunos, privilegiando -se um processo de autorregulação das suas aprendizagens.

A avaliação interna das aprendizagens compreende, de acordo com a finalidade que preside à recolha de informação, as modalidades formativa e sumativa.

Devem ser interpretados com bom senso, e, acima de tudo, devem fortalecer os aspetos de carácter moral e de cidadania que contribuem para a civilidade e para a construção de valores sociais.

O processo de avaliação dos alunos está organizado em três domínios:

1 – Conhecimentos;

2 – Capacidades;

3 – Atitudes.

O aluno, para efeitos de aprovação na disciplina, terá que obter uma classificação igual ou superior a 10 valores no ensino secundário.

**II - Modalidades de Avaliação**

**Avaliação Formativa**

A avaliação formativa, enquanto principal modalidade de avaliação, integra o processo de ensino e de aprendizagem fundamentando o seu desenvolvimento. Os procedimentos a adotar no âmbito desta modalidade de avaliação devem privilegiar:

a) A regulação do ensino e das aprendizagens, através da recolha de informação que permita conhecer a forma como se ensina e como se aprende, fundamentando a adoção e o ajustamento de medidas e estratégias pedagógicas;

b) O caráter contínuo e sistemático dos processos avaliativos e a sua adaptação aos contextos em que ocorrem

Calendarização: ao longo do ano letivo.

**Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa traduz um juízo globalizante sobre as aprendizagens adquiridas e desenvolvidas, garantindo a coerência própria da avaliação contínua. Permite a identificação de níveis de desempenho dentro da turma ao nível das competências (de ação e de conhecimento) e das atitudes e valores (saber ser e saber estar).

Calendarização: no final de cada período letivo

**III - Domínios da Avaliação**

Todos os alunos serão avaliados em três grandes domínios:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Critérios Transversais** | **Domínios** | **Aprendizagens Específicas** | **Descritores do perfil dos alunos\*** |
| **Conhecimento**  Competências PASEO: B, C D, I, H,G,J  **Resolução de Problemas**  Competências PASEO: B, C D,  **Comunicação de competências**  Competências PASEO: A, B, C D, I, J  **Desenvolvimento Pessoal / Interpessoal e Autonomia**  Competências PASEO: E,F,G, J | **ÁREA DAS**  **ATIVIDADES**  **FÍSICAS** | Na área das Atividades Físicas, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A). Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino, de acordo com os Programas de EF:   * Introdução - onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»); * Elementar - nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem; * Avançado - que estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física ou no Desporto Escolar.   Em conformidade com as normas de referência para o sucesso de EF considera-se que um aluno cumpre um nível (Introdução, Elementar ou Avançado) quando o seu desempenho representa a totalidade de capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado.  O aluno desenvolve as competências essenciais para o **10.º ANO** de escolaridade de nível **INTRODUÇÃO em 5 matérias** e de nível **ELEMENTAR numa matéria**, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.   * Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol) * Ginástica (Solo, Aparelhos, Acrobática) * Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) * Atletismo, Patinagem, Raquetas e outras (Luta, Orientação, Natação e Jogos Tradicionais Populares)   São selecionadas 6 matérias assim distribuídas:   * SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) * SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) * SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) * SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)   O aluno desenvolve as competências essenciais para o **11.º ANO** de escolaridade de **nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias**, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.   * Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol) * Ginástica (Solo, Aparelhos, Acrobática) * Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais) * Atletismo, Patinagem, Raquetas e outras (Luta, Orientação, Natação e Jogos Tradicionais Populares)   São selecionadas 6 matérias assim distribuídas:  **SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias):**   * SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) * SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria) * SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)   **SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO\*\* (duas matérias)**   * SUBÁREA PATINAGEM * SUBÁREA RAQUETAS * OUTRAS   **Nota -** No 11.º ano, o regime de opções prevê a possibilidade de o aluno escolher duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados (subdomínios de opção). \*\* Deve observar-se as seguintes condições:  1 - O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.  2 - Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas e Expresssivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.  3 - Nas Outras poderá ser considerada a Natação, uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, uma matéria da subárea dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares. | A; B; C; D; E; F; G; H; I; J |
| **Conhecimento**  Competências PASEO: B, C D, I, H,G,J  **Resolução de Problemas**  Competências PASEO: B, C D,  **Comunicação de competências**  Competências PASEO: A, B, C D, I, J  **Desenvolvimento Pessoal / Interpessoal e Autonomia**  Competências PASEO: E,F,G, J | **ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA** | A área de **Aptidão Física** subentende o desenvolvimento das capacidades motoras, condicionais e coordenativas como a Força, a Resistência e a Flexibilidade.  Estas são avaliadas tendo como valores de referência, os estipulados para a Zona Saudável de Aptidão Física do programa *FITescola®*, para a sua idade e sexo.  O aluno é avaliado em 6 testes da bateria *FITescola®*   * Vai e vem (aptidão aeróbia) * Abdominais (força média) * Flexão de braços (força superior) * Salto horizontal (força inferior) * Senta e alcança (flexibilidade) * Velocidade | E; G; J |
| **Conhecimento**  Competências PASEO: B, C D, I, H,G,J  **Resolução de Problemas**  Competências PASEO: B, C D,  **Comunicação de competências**  Competências PASEO: A, B, C D, I, J  **Desenvolvimento Pessoal / Interpessoal e Autonomia**  Competências PASEO: E,F,G, J | **ÁREA DOS CONHECIMENTOS** | Nesta área o aluno deve:  **NO 10.º ANO** - Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.  Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.  **NO 11.º ANO** - Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.  Conhecer e interpretar os 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, nomeadamente:   * Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; * Doenças e lesões; * Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. | A; B; C; E; F; G; I |

**\*PERFIL DOS ALUNOS:**

**Respeitador da diferença** (A, B, E, F) - aceita opções, falhas e erros dos companheiros; aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceita ou argumenta pontos de vista diferentes; promove estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.

**Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo** (B, C, D, E, F, G, H, I, J) - coopera com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; coopera promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades (é empenhado na execução das tarefas/revela interesse); aplica as regras de participação, combinadas na turma (é participativo); age com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor (é assíduo; é pontual; revela um bom comportamento); respeita as regras organizativas que permitam atuar em segurança (regras específicas das aulas de EF); cumpre e faz cumprir regras de arbitragem; apresenta iniciativas e propostas; é autónomo na realização das tarefas; coopera na preparação e organização dos materiais.

**Questionador e Comunicador** (A, B, D, E, F, I) - sabe questionar uma situação; realiza ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.

**Autoavaliador/ Heteroavaliador** (TRANSVERSAL ÀS ÁREAS) **-** aprecia os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identifica aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identifica pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utiliza os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpreta e explica as suas opções; descreve processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.

**Cuidador de si e do outro** (B, E, F, G) - conhece e aplica cuidados de higiene; conhece e aplica as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhece e aplica regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; revela o gosto pela prática regular de atividade física; aplica processos de elevação do nível funcional da aptidão física.

**IV – TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO**

**INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO**

**Inquérito:**

* Questionário Oral;
* Questionário Escrito;
* Entrevista;
* Outros.

**Observação:**

* Demonstração de competências (recolha de dados através de observação direta);
* Grelhas/Fichas de

registo;

Lista de verificação de atividades/ Trabalhos propostos;

* Check lists;  Tabelas de Referência.

**Análise de Conteúdo:**

* Trabalhos de pesquisa (Individual e/ou em grupo);
* Apresentações;
* Portfólio;
* Outros.

**Testagem:**

* Testes/Provas de avaliação

(individuais e/ou em grupo);

* Relatórios da aula;
* Questionamento;
* Teste Digital;

Entre outros …

**Nota:** Cada professor utilizará as Técnicas e os instrumentos de avaliação mais adequados às turmas que leciona

**Avaliação dos alunos dispensados das atividades físicas (atestado médico)**

Para a dispensa da prática de atividade física, na aula de Educação Física (em parte ou na totalidade) deverá ser apresentada Declaração Médica, acompanhada de um relatório médico, onde explicite claramente aquilo que o aluno pode fazer, bem como aquilo que não pode, nos termos da legislação em vigor.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Secundário** | | | |
| **Critérios Transversais**  Conhecimento; Resolução de Problemas; Comunicação de competências; Desenvolvimento Pessoal / Interpessoal e Autonomia. | | | |
| **Domínios** | Área A - Atividades Físicas | Área B - Aptidão Física | Área C - Conhecimentos |
| **Ponderação** | 70 % | 20% | 10% |
| **Perfil do aluno** | A; B; E; F; I | | |

**Conversão da informação recolhida em resultados**

Nas técnicas e Instrumentos de recolha de informação aplicados, a classificação deve ser atribuída de acordo com a escala constante no quadro abaixo. No secundário as menções são qualitativas e quantitativas.

|  |  |
| --- | --- |
| **Secundário** | |
| **Menção qualitativa** | **Escala (pontos)** |
| Insuficiente | 0 – 94 |
| Suficiente | 95 – 134 |
| Bom | 135 – 174 |
| Muito Bom | 175 – 200 |

**10.º ANO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS** | | | | |
| **Ponderação** | **Aprendizagens essenciais** | **Perfil do aluno** | **Menção** | **Classific.** |
| 70% | **SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS**  Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.  **SUBÁREA GINÁSTICA**  Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.  **SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS**  Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.  **SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS**  Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.  Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».  Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.  **OUTRAS**  Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.  Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.  Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. | * Respeitador da diferença * Participativo/ * Colaborador/   Cooperante/  Responsável e Autónomo   * Questionador e Comunicador * Autoavaliador/   Heteroavaliador   * Cuidador de si e do outro | O ALUNO NÃO EXECUTA | 1 a 7 |
| O ALUNO EXECUTA COM MUITA DIFICULDADE | 8 a 9 |
| O ALUNO EXECUTA COM DIFICULDADE | 10 a 13 |
| O ALUNO EXECUTA BEM | 14 a 17 |
| O ALUNO EXECUTA  MUITO BEM | 18 a 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA\*** | | | | |
| **Ponderação** | **Aprendizagens essenciais** | **Perfil do aluno** | **Menção** | **Classificação** |
| 20% | Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas  Demonstra capacidades em testes de resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. | * Respeitador da diferença * Participativo/Colaborador/   Cooperante/Responsável e Autónomo   * Questionador e Comunicador * Autoavaliador/Heteroavaliador * Cuidador de si e do outro | INSUFICIENTE | 1 A 7 |
| 8 A 9 |
| SUFICIENTE | 10 A 13 |
| BOM | 14 A 17 |
| MUITO BOM | 18 A 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS** | | | | |
| **Ponderação** | **Aprendizagens essenciais** | **Perfil do aluno** | **Menção** | **Classificação** |
| 10% | Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.  Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco, associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança. | * Respeitador da diferença * Participativo/Colaborador/   Cooperante/Responsável e Autónomo   * Questionador e Comunicador * Autoavaliador/Heteroavaliador * Cuidador de si e do outro | INSUFICIENTE | 1 A 7 |
| 8 A 9 |
| SUFICIENTE | 10 A 13 |
| BOM | 14 A 17 |
| MUITO BOM | 18 A 20 |

**11.º ANO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS** | | | | |
| **Ponderação** | **Aprendizagens essenciais** | **Perfil do aluno** | **Menção** | **Classific.** |
| 70% | **SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS**  Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.  **SUBÁREA GINÁSTICA E ATLETISMO**  Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.  Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.  **SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS**  Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.  **SUBÁREAS PATINAGEM**  Patinar (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins  **SUBÁREA RAQUETAS**  Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.  **OUTRAS**  Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.  Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.  Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. | * Respeitador da diferença * Participativo/ * Colaborador/   Cooperante/  Responsável e Autónomo   * Questionador e Comunicador * Autoavaliador/   Heteroavaliador   * Cuidador de si e do outro | O ALUNO NÃO EXECUTA | 1 A 7 |
| O ALUNO EXECUTA COM MUITA DIFICULDADE | 8 A 9 |
| O ALUNO EXECUTA COM DIFICULDADE | 10 A 13 |
| O ALUNO EXECUTA BEM | 14 A 17 |
| O ALUNO EXECUTA  MUITO BEM | 18 A 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA\*** | | | | |
| **Ponderação** | **Aprendizagens essenciais** | **Perfil do aluno** | **Menção** | **Classificação** |
| 20% | Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas  Demonstra capacidades em testes de resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. | * Respeitador da diferença * Participativo/Colaborador/   Cooperante/Responsável e Autónomo   * Questionador e Comunicador * Autoavaliador/Heteroavaliador * Cuidador de si e do outro | INSUFICIENTE | 1 A 7 |
| 8 A 9 |
| SUFICIENTE | 10 A 13 |
| BOM | 14 A 17 |
| MUITO BOM | 18 A 20 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS** | | | | |
| **Ponderação** | **Aprendizagens essenciais** | **Perfil do aluno** | **Menção** | **Classificação** |
| 10% | Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.  Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco, associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança. | * Respeitador da diferença * Participativo/Colaborador/   Cooperante/Responsável e Autónomo   * Questionador e Comunicador * Autoavaliador/Heteroavaliador * Cuidador de si e do outro | INSUFICIENTE | 1 A 7 |
| 8 A 9 |
| SUFICIENTE | 10 A 13 |
| BOM | 14 A 17 |
| MUITO BOM | 18 A 20 |

**\* Aptidão Física**

Os alunos serão avaliados em três componentes: Aptidão Aeróbia, Aptidão Muscular (força, resistência e flexibilidade) e Composição Corporal, sendo que neste último o Índice de Massa Corporal (IMC) será utilizado apenas como elemento indicador e de referência para o aluno. Para avaliação dos outros componentes serão utilizados **seis** testes do programa *FITescola®*:

* Vai e vem (aptidão aeróbia);
* Abdominais (força média);
* Flexão de braços (força superior);
* Impulsão horizontal (força inferior);
* Senta e alcança (flexibilidade);
* Velocidade.

Os resultados obtidos pelos alunos deverão situar-se na Zona Saudável (ZS). Para atingir o sucesso os alunos deverão alcançar a ZS em pelo menos **três** testes.

|  |  |
| --- | --- |
| **Classificação** |  |
| **0** | O aluno não realizou os testes ou realizou somente 1 teste **abaixo** da ZS (ZNS) |
| **1** | Não realizou 4 teste e tem 2 testes **abaixo** da ZS (ZNS) |
| **2** | Não realizou 3 teste e tem 3 testes **abaixo** da ZS (ZNS) |
| **3** | Não realizou 2 teste e tem 4 testes **abaixo** da ZS (ZNS) |
| **4** | Não realizou 1 teste e tem 5 testes **abaixo** da ZS (ZNS) |
| **5** | Tem os 6 testes **abaixo** da ZS (ZNS) (valores muito abaixo da ZS) |
| **6** | Tem os 6 testes **abaixo** da ZS (ZNS) |
| **7** | Tem os 6 testes **abaixo** da ZS (ZNS) (valores próximos da ZS) |
| **8** | Tem **1** teste **Dentro** da ZS e **5** testes **abaixo** da ZS |
| **9** | Tem **2** testes **Dentro** da ZS e **4** testes **abaixo** da ZS |
| **10** | Tem **3** testes **Dentro** da ZS e **3** testes **abaixo** da ZS |
| **11** | Tem **4** testes **Dentro** da ZS e **2** testes **abaixo** da ZS |
| **12** | Tem **5** testes **Dentro** da ZS e **1** teste **abaixo** da ZS |
| **13** | Tem **4** testes **Dentro** da ZS, tem **1** teste **Superior** à ZS (ZA) e tem 1 teste **abaixo** da ZS |
| **14** | Tem **3** testes **Dentro** da ZS, tem **2** testes **Superiores** à ZS (ZA) e tem 1 teste **abaixo** da ZS |
| **15** | Tem **6** testes **Dentro** da ZS |
| **16** | Tem **5** testes **Dentro** da ZS e tem **1** teste **Superior** à ZS (ZA) |
| **17** | Tem **4** testes **Dentro** da ZS e tem **2** testes **Superiores** à ZS (ZA) |
| **18** | Tem **3** testes **Dentro** da ZS e tem **3** testes **Superiores** à ZS (ZA) |
| **19** | Tem **2** testes **Dentro** da ZS e tem **4** testes **Superiores** à ZS (ZA) |
| **20** | Tem **1** teste **Dentro** da ZS e tem **5** testes **Superiores** à ZS (ZA) |

**Nota:**

O aluno para obter **nota superior a 14 valores**, não poderá ter testes na Zona Não Saudável (ZNS).