

**Agrupamento de Escolas Vila Flor**  
**ESCOLA Básica e Secundária de Vila Flor**

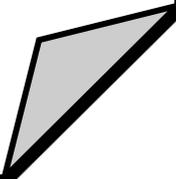
**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO**

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**2º CICLO**

**(5º e 6º Ano)**

**Ano Letivo 2020/ 2021**



A classificação atribuída reflete as competências adquiridas pelos alunos nos seguintes domínios/ áreas:

## 1. Atividades Físicas

### 5º Ano

O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias, de diferentes subáreas.

### 6º Ano

O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias, de diferentes subáreas.

## 2. Aptidão Física

O aluno deverá encontrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) de acordo com os testes do programa *FITescola*® adotados para as seguintes capacidades condicionais:

	CAPACIDADE	TESTE
T.1	Resistência	“Vai-vem”
T.2	Velocidade	40mt
T.3	Força superior	Flexão-extensão de braços
T.4	Força média	Abdominais
T.5	Força inferior	Impulsão horizontal
T.6	Flexibilidade dos ombros	Tocar com os dedos da mão contrária atrás das costas.
T.7	Flexibilidade dos membros inferiores	“Senta e alcança”

Os valores de referência da ZSAF para os diferentes testes, encontram-se em anexo.

Serão realizados, pelo menos três momentos de avaliação da aptidão física, um em cada um dos períodos, podendo, no entanto, ser alterados de acordo com decisões de ajustamento em função das Unidades Didáticas a abordar, recursos materiais, de espaços disponíveis, ou outras necessidades que o professor entenda serem prioritárias.

## 3. Atitudes/ Comportamentos/ Valores

Em termos avaliativos são considerados os seguintes parâmetros:

- Comportamento/ Atitudes e Valores;
- Participação/ Interesse/ Cooperação;
- Assiduidade/ Pontualidade/ Material.

- Assiduidade: é considerada falta sempre que o aluno não está presente na aula (**10 minutos** após o toque);
- Pontualidade: será marcado atraso sempre que o aluno chegar **8 minutos** após o toque;
- Material: é aplicado o ponto 4 do Art.º 90º do Regulamento Interno – à terceira falta de material corresponderá uma falta de presença. É marcada falta de material sempre que o aluno não trazer um dos seguintes itens que constituem o seu equipamento desportivo:
  - Sapatilhas (um par de sapatilhas unicamente para uso exclusivo no pavilhão);
  - Calções;
  - T-Shirt;
  - Elástico/ outro acessório para apanhar o cabelo (a aplicar aos alunos com os cabelos compridos).

Sempre que um aluno não possa realizar a aula por razões de saúde ou por falta de material, o aluno nestas circunstâncias deverá assistir à aula, auxiliando e colaborando com o professor e os colegas de acordo com as tarefas/ instruções propostas pelo professor da disciplina, nomeadamente transporte de material, aluno como árbitro, cooperação na consecução de exercícios da aula, relatório da aula, trabalho de pesquisa, entre outras de caráter não prático que o docente da disciplina defina e considerar pertinente para o momento.

#### 4. Conhecimentos

Dominar as competências essenciais previstas para este domínio a desenvolver nas aulas e em Projeto de Turma, quando aplicável nas turmas abrangidas pelo DL.55/2019 (consultar conteúdos em anexo).

### NÍVEL 1

#### Atividades Físicas

##### O aluno:

Não executa nenhuma técnica adequada a cada modalidade desportiva constante dos conteúdos programáticos do seu ano letivo (quer nos desportos coletivos quer nos individuais).

#### Atitudes/ Comportamentos/ Valores

##### O aluno:

- É muito pouco assíduo e pontual;
- Muitas vezes não traz o material necessário para a aula;
- Participa muito pouco nas aulas;
- Revela total desinteresse pelas aulas;
- Não possui qualquer tipo de autodomínio;

- Não colabora nem consegue trabalhar em grupo;
- Não respeita as regras;
- Não respeita os outros (colegas, professores e funcionários);
- É muito pouco responsável e indisciplinado;
- Não cumpre as normas de higiene e cuidados próprios.

### **Conhecimentos**

#### O aluno:

- Não conhece qualquer regra fundamental das modalidades desportivas;
- Não conhece o objetivo de jogo (nos jogos desportivos coletivos);
- Não conhece nem identifica os elementos técnicos das modalidades desportivas abordadas;
- Não sabe como utilizar corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas.

## **NÍVEL 2**

### **Atividades Físicas**

#### O aluno:

- Executa um número reduzido de técnicas de cada modalidade desportiva, constante dos conteúdos programáticos do seu ano letivo (quer nos desportos coletivos quer nos individuais), mas de forma pouco correta;
- Não consegue aplicar/interpretar as regras mínimas fundamentais das modalidades desportivas abordadas.

### **Atitudes/ Comportamentos/ Valores**

#### O aluno:

- É pouco assíduo e pontual;
- Por vezes não traz o material necessário para a aula;
- Participa nas atividades propostas, de forma indisciplinada ou incorreta;
- Revela pouco interesse pelas aulas;
- Revela dificuldades no seu autodomínio;
- Revela dificuldades em se integrar no trabalho de grupo;
- Respeita com dificuldades as regras previstas previamente estabelecidas;
- Nem sempre respeita os outros (colegas, professores e funcionários);
- É pouco responsável e por vezes indisciplinado;
- Nem sempre cumpre as normas de higiene e cuidados próprios.

## Conhecimentos

### O aluno:

- Conhece um número reduzido das regras fundamentais das modalidades desportivas abordadas;
- Conhece e identifica um número reduzido de elementos técnicos das modalidades desportivas abordadas,
- Muitas vezes não utiliza corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas.

## NÍVEL 3

### Atividades Físicas

#### O aluno:

- Executa com correção aceitável as técnicas de cada modalidade desportiva constante dos conteúdos programáticos do seu ano letivo (quer nos desportos coletivos quer nos individuais), de forma a atingir com algum sucesso o objetivo das mesmas;
- Aplica e interpreta com algum sucesso as regras mínimas fundamentais da maioria das modalidades desportivas abordadas.

### Atitudes/ Comportamentos/ Valores.

#### O aluno:

- É normalmente assíduo e pontual;
- Normalmente traz o material necessário para a aula;
- Participa e colabora nas aulas e nas atividades propostas;
- Revela algum autodomínio;
- Participa e integra-se regularmente no trabalho de grupo;
- Respeita as regras estabelecidas;
- Revela espírito de equipa e espírito desportivo;
- Respeita os outros;
- É razoavelmente responsável e disciplinado;
- Cumpre as normas de higiene e cuidados próprios.

### Conhecimentos

#### O aluno:

- Conhece as regras mínimas fundamentais que lhe permitem concretizar o objetivo das modalidades desportivas abordadas;
- Conhece e identifica os elementos técnicos fundamentais da maioria das modalidades desportivas abordadas;

- Sabe como utilizar corretamente a maioria dos espaços, materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas.

## NÍVEL 4

### Atividades Físicas

O aluno:

- Executa com correção a maioria dos elementos técnico-táticos de cada modalidade desportiva constante dos conteúdos programáticos do seu ano letivo (quer nos desportos coletivos quer nos individuais), de forma a atingir com êxito o objetivo das mesmas;
- Aplica e interpreta com êxito as regras fundamentais das modalidades desportivas abordadas.

### Atitudes/ Comportamentos/ Valores

O aluno:

- É assíduo e pontual;
- Traz o material necessário para a aula;
- Participa e colabora com interesse nas atividades da aula;
- Revela autodomínio nas suas condutas;
- Cooperar com o professor e com os colegas nas atividades propostas;
- Integra-se com facilidade no trabalho de grupo;
- Respeita as regras estabelecidas;
- Revela bom espírito de equipa e desportivo;
- Revela iniciativa e criatividade;
- Respeita os outros;
- É responsável;
- Cumpre as normas de higiene e cuidados próprios.

### Conhecimentos

O aluno:

- Conhece as regras fundamentais das modalidades desportivas abordadas;
- Conhece e identifica os elementos técnico-táticos das modalidades desportivas abordadas.
- Sabe como utilizar corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas

## NÍVEL 5

### Atividades Físicas

O aluno:

- Executa com elevada correção a maioria dos elementos técnico-táticos das modalidades desportivas abordadas, de forma a atingir o objetivo das mesmas;
- Aplica e interpreta com elevado êxito as regras das modalidades desportivas abordadas.

**Atitudes/ Comportamentos/ Valores**

O aluno:

- É assíduo e pontual;
- Traz sempre o material necessário para a aula;
- Participa e colabora com interesse e entusiasmo em todas as atividades da aula;
- Revela grande autodomínio nas suas condutas;
- Cooperava sempre com o professor e com os colegas nas atividades propostas;
- Integra-se com grande facilidade no trabalho de grupo;
- Respeita as regras estabelecidas;
- Revela um excelente espírito de equipa e espírito desportivo;
- Revela grande iniciativa e criatividade;
- Respeita os outros;
- É muito responsável;
- Cumpre as normas de higiene e cuidados próprios.

**Conhecimentos**

O aluno:

- Conhece muito bem as regras das modalidades desportivas abordadas;
- Conhece e identifica os elementos técnico-táticos das modalidades desportivas abordadas;
- Sabe como utilizar corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas.

## CLASSIFICAÇÃO FINAL - PONDERAÇÕES

A classificação atribuída no final de cada período engloba os quatro domínios/ áreas, sendo atribuída a cada um as seguintes ponderações:

### 1- Atividades Físicas (Saber Fazer) - 45%:

- (30%) Avaliação contínua/ formativa dos conteúdos programáticos;
- (15%) Avaliação prática final dos conteúdos programáticos.

Notas:

- a) Neste domínio, cada Unidade Didática (U.D.) lecionada tem uma ponderação aritmeticamente equivalente, ou seja, caso sejam lecionadas duas UD, cada uma delas valerá 22,5% ( $22,5\% \times 2$ ), para efeitos da nota final.
- b) Caso determinada UD, por força das circunstâncias seja lecionada em proporções temporais diferentes, o professor poderá atribuir uma percentagem diferente a cada uma delas.

Assim teremos para este domínio:

$$\frac{(30\% \times \text{Av.Contínua UD.1} + 15\% \times \text{Av.Final UD.1}) + (30\% \times \text{Av.Contínua UD.2} + 15\% \times \text{Av.Final UD.2}) + \dots}{\text{N}^\circ \text{ de UD abordadas (2)}}$$

### 2- Aptidão Física (Testes do FITescola) - 20%:

Nº total de testes na ZSAF	Classificação
7 testes na ZSAP	Nível 5
5 a 6 testes na ZSAF	Nível 4
3 a 4 testes na ZSAP	Nível 3
1 a 2 teste na ZSAP	Nível 2
0 testes na ZSAP	Nível 1

(Quadro nº 1)

### 3- Conhecimentos (Saber) - 10%

Para a avaliação dos conhecimentos teóricos dos conteúdos programáticos das diferentes Áreas, serão utilizados os seguintes instrumentos:

- Relatórios das aulas;

- Trabalhos de pesquisa bibliográfica (com ou sem apresentação);
- Fichas de trabalho;
- Testes escritos (apenas obrigatório no caso de alunos com atestado médico de longa duração).

Nota: o professor opta pelo instrumento ou conjunto de instrumentos mais adequado à turma.

As fichas de avaliação são classificadas numa escala de 0 a 100%, tendo em conta as seguintes ponderações e menções qualitativas:

0 a 49% - **Insuficiente** ; 50 a 69% – **Suficiente**; 70 a 89% – **Bom**; 90 a 100% - **Muito Bom**.

#### 4- Atitudes/ Comportamentos/ Valores (Saber Estar) - 25 %:

- Comportamento/ Atitudes e Valores (9%);
- Participação/ Interesse/ Cooperação (8%);
- Assiduidade/ Pontualidade/ Material (8%).

##### Comportamento/ Atitudes/ Valores

(refere-se aos comportamentos e atitudes durante um período)

É atribuído um ponto negativo ao aluno, sempre que em cada aula se verifiquem comportamentos/ atitudes/ valores impróprios.

O aluno não tem pontos negativos	Nível 5
O aluno tem 1 ou 2 pontos negativos	Nível 4
O aluno tem 3 ou 4 pontos negativos	Nível 3
O aluno tem 5 ou 6 pontos negativos	Nível 2
O aluno tem 7 ou mais pontos negativos	Nível 1

(Quadro nº 2)

##### Participação/ Interesse/ Cooperação

(refere-se ao número de falhas do aluno por período)

É atribuído um ponto negativo ao aluno sempre que em cada aula se verifique falta de participação/ interesse/ cooperação.

O aluno não tem pontos negativos	Nível 5
O aluno tem 1 ou 2 pontos negativos	Nível 4
O aluno tem 3 ou 4 pontos negativos	Nível 3

O aluno tem 5 ou 6 pontos negativos	Nível 2
O aluno tem 7 ou mais pontos negativos	Nível 1

(Quadro nº 3)

### **Assiduidade / Pontualidade / Material**

(refere-se ao número de faltas/ atrasos do aluno por período)

0 faltas	Nível 5
1 falta	Nível 4
2 faltas	Nível 3
3 a 4 faltas	Nível 2
5 ou mais faltas	Nível 1

(Quadro nº 4)

Nota: os pontos negativos correspondem ao número de vezes que o aluno revelou comportamentos ou atitudes impróprias.

## ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO – LONGA DURAÇÃO ENSINO À DISTÂNCIA

Os alunos impossibilitados de realizar qualquer tipo de atividade física seja ela total, parcial ou adaptada, por razões que coloquem em risco o seu estado de saúde e sempre que devidamente comprovadas por Atestado Médico de longa duração<sup>a)</sup>, serão avaliados de acordo com as ponderações abaixo apresentadas.

Do mesmo modo, caso o ensino passe para um regime à distância, serão também aplicados os mesmos critérios de avaliação.

DOMÍNIO/ÁREAS		Descritores do Perfil dos alunos	Atividades /Instrumentos de Avaliação	Fator de Ponderação	
ATIVIDADES FÍSICAS				0%	<b>0%</b>
APTIDÃO FÍSICA				0%	<b>0%</b>
CONHECIMENTOS	Aulas	A B C D G I	Questionamento direto; Testes; Trabalhos de pesquisa; Fichas de trabalho; Relatórios das aulas. <sup>b)</sup>		<b>80%</b>
ATITUDES/ COMPORTAMENTOS/ VALORES	Comportamento/ Atitudes e Valores	D E F G	- Observação direta; - Grelhas de registo	5%	<b>20%</b>
	Participação/ Interesse/ Cooperação			5%	
	Pontualidade			5%	
	Assiduidade			5%	

De salientar que os alunos portadores de Atestado Médico terão de estar presentes nas aulas, devendo assistir, bem como colaborar com o professor e colegas nas tarefas solicitadas, nomeadamente como árbitro nas diferentes modalidades, transporte de material ou como auxiliar do professor em outras tarefas necessárias para um melhor funcionamento da aula. Também devem ser portadores de sapatilhas exclusivas para a aula.

Notas:

- Compreende-se um período de tempo que impossibilite a recolha de elementos de avaliação contínua (no domínio das atividades físicas e da aptidão física) suficientes para a avaliação de uma Unidade Didática.
- O professor seleciona o conjunto de instrumentos de avaliação que achar mais conveniente.

**ANEXOS**

## Departamento de Expressões

### DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2020 / 2021

#### Critérios de Avaliação - 5º Ano e 6º Ano

No 5.º ano, recuperam-se as aprendizagens desenvolvidas no 1.º Ciclo, a visão de uma abordagem por matérias, na sua forma característica e em toda a sua extensão, é enquadrada por objetivos gerais e por subáreas (Jogos, Jogos desportivos coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades rítmicas expressivas, Patinagem, outras), mas respeitando o nível introdutório nas várias matérias, que conjugado de forma integrada, definem as possibilidades de sucesso dos alunos de “perfil fisicamente bem-educado”.

ORGANIZADOR		Nº de matérias		MATÉRIAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades / Instrumentos de Avaliação	Fator de Ponderação
DOMÍNIO/ÁREAS	SUBÁREA	5º	6º					
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> (D.PSICOMOTOR)  <b>5º Ano</b> (Nível de Introdução: 3 matérias)	<b>JOGOS</b>	3 matérias	0	Jogos coletivos com bola: Rabia; Jogo dos passes; Bola ao Poste; Bola ao Capitão; Bola no Fundo. - Futevolei; - Jogo do Mata; - Futebol Humano; - Bola azeitona; - Jogo de raquetas.	Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	A B C D E F G H I J	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação direta;</li> <li>• Grelhas de registo;</li> <li>• Exercícios critério;</li> <li>• Jogo reduzido;</li> <li>• Jogo formal</li> </ul>	45%
	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>		1 matéria	BASQUETEBOL; FUTEBOL; ANDEBOL; VOLEIBOL.	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.			

	<b>GINÁSTICA</b>	0	1 matéria	SOLO; APARELHOS; RÍTMICA.	Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.			
	<b>ATLETISMO</b>		2 matérias	-CORRIDAS; -SALTOS; -LANÇAMENTOS	Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências introdutórias.			
	<b>PATINAGEM</b>				Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.			
	<b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b>			DANÇA; DANÇAS SOCIAIS; DANÇAS TRADICIONAIS.	Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.			
	<b>OUTRAS</b>			<b>COMBATE</b> (Luta)	Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.			
			<b>NATAÇÃO</b>	Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.				
			<b>ORIENTAÇÃO</b>	Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.				
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>			<b>RESISTÊNCIA; FORÇA;</b>	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de	E F	Bateria de testes e plataforma	<b>20%</b>	

				<b>VELOCIDADE; FLEXIBILIDADE; DESTREZA GERAL</b>	Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> ®, para a sua idade e sexo.	G H J	FITescola.	
<b>CONHECIMENTOS</b> (D.COGNITIVO)					<p>Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).</p> <p>Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e da destreza geral e direcionada.</p> <p>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfofisiológicas e compreender os diversos fatores da aptidão física.</p> <p>Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança e dos recursos materiais.</p>	A B C D G I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionamento direto;</li> <li>• Relatórios de aula;</li> <li>• Trabalhos de pesquisa;</li> <li>• Fichas de avaliação.</li> </ul>	<b>10%</b>

<b>ATITUDES E VALORES</b> (DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO)				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamento (postura e linguagem adequadas, asseio.....);</li> <li>• Cumprimento de deveres (assiduidade, participação, pontualidade, uso de materiais necessários...);</li> <li>• Relacionamento interpessoal (respeitador, cordial, tolerante, solidário, cooperante,...);</li> <li>• Valorização dos saberes escolares (atenção, interesse, curiosidade...);</li> <li>• Autoanálise e decisão (reflexividade, procura de ajuda, ajuste de comportamentos,....).</li> </ul>	D E F G	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação direta;</li> <li>• Grelhas de registo</li> </ul>	<b>25%</b>
--	--	--	--	--	------------------	--	------------

**Descritores do Perfil dos Alunos:**

<b>A-</b> Linguagens e textos	<b>C-</b> Raciocínio e resolução de problemas	<b>E-</b> Relacionamento interpessoal	<b>G-</b> Bem-estar, saúde e ambiente	<b>I-</b> Saber científico, técnico e tecnológico
<b>B-</b> Informação e comunicação	<b>D-</b> Pensamento crítico e pensamento criativo	<b>F-</b> Desenvolvimento pessoal e autonomia	<b>H-</b> Sensibilidade estética e artística	<b>J-</b> Consciência e domínio do corpo

**Notas:**

- O aluno desenvolve as competências essenciais para o **5.º ano** de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em **3 matérias** de diferentes subáreas.
- O aluno desenvolve as competências essenciais para o **6.º ano** de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em **4 matérias** de diferentes subáreas.
- As matérias serão selecionadas pelo professor de acordo com o perfil da turma, bem como dos recursos materiais e de espaço disponíveis para a execução das respetivas Unidades Didáticas.
- As fichas de avaliação obedecem à seguinte tabela de classificação:

0 a 19% - **Fracó** ; 20 a 49% – **Não satisfaz**; 50 a 69% – **Satisfaz**; 70 a 89% – **Satisfaz bastante**; 90 a 100% - **Excelente**



# TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPAZES)

PROGRAMA



PROMOTORES



## APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO <sub>2</sub> ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
	9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15

## COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m <sup>2</sup>		cm	%
	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável
	>	<	<	<
9	13,6	18,2	77,1	20,7
10	13,9	18,8	80,1	22,5
11	14,2	19,5	82,6	23,7
12	14,7	20,4	85,1	23,7
13	15,2	21,3	87,0	22,9
14	15,7	22,2	88,9	21,4
15	16,3	23,1	90,5	20,2
16	16,7	23,9	91,8	20,2
17	17,1	24,6	92,7	21,0
18+	18,5	25,0	93,4	22,3

## APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	Nº repetições		Nº repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/N
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável
	9	9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10	11,98	8,27	7,19	4,42	3,91	20,3	29,3
10	12	47	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80	11,65	7,94	6,92	4,28	3,78	20,3	29,3	
11	15	54	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,38	7,63	6,66	4,14	3,66	20,3	28,9	
12	18	60	10	21	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20	11,11	7,33	6,41	4,01	3,55	20,3	28,8	
13	21	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,90	7,04	6,18	3,89	3,45	20,3	29,2	
14	24	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70	10,60	6,76	5,97	3,78	3,36	20,3	30,4	
15	24	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,20	6,49	5,77	3,68	3,29	20,3	31,9	
16	24	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	33,5	
17	24	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90	9,90	6,00	5,42	3,50	3,17	20,3	34,5	
18+	24	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40	9,49	5,77	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0	



# TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)



PROMOTORES:



## APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO <sub>2</sub> ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46

## COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m <sup>2</sup>		cm	%
	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável
	>	<	<	<
9	13,3	18,7	66,8	22,7
10	13,7	19,4	68,9	24,4
11	14,1	20,3	70,8	25,8
12	14,7	21,3	72,5	26,8
13	15,2	22,3	74,2	27,8
14	15,7	23,1	75,7	28,6
15	16,0	23,8	76,8	29,2
16	16,3	24,3	77,7	29,8
17	16,4	24,6	78,5	30,5
18+	18,5	25,0	79,2	31,4

## APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	Nº repetições		Nº repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/N
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável
9	9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20	11,73	8,55	7,51	4,55	4,02	22,9	31,2	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
10	12	39	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67	8,23	7,23	4,43	3,90	22,9	31,2	
11	15	46	7	15	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,61	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4	
12	18	53	7	15	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1	
13	18	57	7	16	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,3	
14	18	59	7	16	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70	11,40	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6	
15	18	62	7	17	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40	7,49	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3	
16	18	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6	
17	18	65	7	19	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0	
18+	18	66	7	19	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3	