

**Agrupamento de Escolas Vila Flor**  
**ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VILA FLOR**

## **EDUCAÇÃO FÍSICA**

### **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO**

**- CURSOS PROFISSIONAIS -**

**Ano Letivo 2020/ 2021**



Nos Cursos Profissionais a disciplina de Educação Física é composta por 16 Módulos. Em cada módulo é atribuída uma classificação final e a média final da disciplina reúne a classificação final positiva de todos os módulos.

De acordo com o Programa Nacional de Educação Física, a avaliação à disciplina de Educação Física reflete as competências adquiridas nas seguintes três áreas:

1. **Atividades Físicas;**
2. **Aptidão Física;**
3. **Conhecimentos.**

### 1. **Atividades Físicas**

Estas integram as seguintes subáreas:

- Jogos Desportivos Coletivos (JDC I, II e III): Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol;
- Ginástica (GIN I, II e III: Solo, Aparelhos e Acrobática);
- Atletismo/ Raquetas/ Patinagem (A/R/P I e II);
- Atividades de Exploração da Natureza (ACT. EXP. NAT.): Orientação, Natação, entre outras);
- Dança I, II e III (Danças Sociais e Danças Tradicionais Portuguesas);
- Outras Atividades Físicas Desportivas.

### **Atitudes e 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 **5 minutos** após o toque;

- Material: é marcada falta de material sempre que o aluno não trouxer 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.

## 2. Aptidão Física

Consiste na elevação das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas, nomeadamente Resistência, Força, Flexibilidade e Destreza Geral, a desenvolver ao longo dos três anos.

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.

## 3. Conhecimentos

Na Área dos Conhecimentos incide sobre o tema “Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas”, os objetivos integram conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Na tabela que se segue, estão estruturados os diferentes módulos e respetivas matérias a lecionar para cada ano e o nível de referência para o sucesso dos alunos, conforme sugerido pelo Programa Nacional de Educação Física para os cursos profissionais.

Ciclo Formativo	N.º	Módulos	Matérias	Referências Sucesso/ Nível	Área
Primeiro Ano (10º ano)	1	JDC I	Basquetebol/ Futebol/ Andebol/ Voleibol	Introdução uma matéria	Atividades Físicas
	2	GIN I	Solo	Introdução	
			Aparelhos (Plinto/ boque ou minitrampolim)	Introdução um aparelho	
	3	A/R/P/ I	Atletismo/ Badminton	Introdução uma matéria	
	4	DANÇA I	Danças Sociais/ Danças Tradicionais Portuguesas	Introdução uma matéria	
	5	ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE I	Objetivos 1,2,3 do programa.a)	O aluno revela domínio dos conhecimentos essenciais das matérias definidas.	Conhecimentos
16	APTIDÃO FÍSICA	Testes FITEscola	Encontra-se na ZSAP	Aptidão Física	
Segundo Ano (11º ano)	6	JDC II	Basquetebol/ Futebol/ Andebol/ Voleibol	Introdução em outra matéria	Atividades Físicas
	7	GIN II	Solo	Elementar	
			Aparelhos (Plinto/ boque ou minitrampolim)	Introdução em outro aparelho	
	8	A/R/P/ II	Atletismo/ Badminton	Introdução em outra matéria ou elementar na do ano anterior.	
	9	DANÇA II	Danças Sociais/ Danças Tradicionais Portuguesas	Introdução em outra dança.	
	10	ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE II	Objetivos 4 e 5 do programa. b)	O aluno revela domínio dos conhecimentos essenciais das matérias definidas.	Conhecimentos
16	APTIDÃO FÍSICA	Testes FITEscola	Encontra-se na ZSAP	Aptidão Física	
Terceiro Ano (12º ano)	11	JDC III	Basquetebol/ Futebol/ Andebol/ Voleibol	Elementar noutra JDC	Atividades Físicas
	12	GIN III	Acrobática	Introdução	
	13	ACT. EXP. NAT.	Natação, Orientação, Escalada, Canoagem, outras.	Introdução numa matéria	
	14	DANÇA III	Danças Sociais/ Danças Tradicionais Portuguesas	Elementar em uma das danças.	
	15	ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE III	Objetivos 6 e 7 do programa. c)	O aluno revela domínio dos conhecimentos essenciais das matérias definidas.	Conhecimentos
	16	APTIDÃO FÍSICA	Testes FITEscola	Encontra-se na ZSAP	Aptidão Física

#### a) ACT.FIS/ 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, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.

(2.) Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, 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 dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

#### **b) ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE II**

(objetivos 4 e 5 do programa)

(4.) Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.

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

- Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
- Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;
- Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.

#### **c) ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE III**

(objetivos 6 e 7 do programa)

(6.) Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.

(7.) Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:

- A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;
- A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;
- A violência (dos espetadores e dos atletas) vs espírito desportivo;
- A corrupção vs verdade desportiva.

## **DE NÍVEL 1 A NÍVEL 6**

### **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).

### **Aptidão Física**

O aluno apenas apresenta entre 0 a 2 testes físicos na ZSAF (de acordo com o quadro n.º1).

### **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 da modalidade desportiva;
- Não conhece os critérios de êxito dos gestos técnicos e não sabe identificar os elementos técnico-táticos das modalidades desportivas abordadas.
- Não sabe como utilizar corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas.

## **DE NÍVEL 7 A NÍVEL 9**

### **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.

### **Aptidão Física**

O aluno apenas apresenta entre 3 testes físicos na ZSAF (de acordo com o quadro n.º1).

### **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 critérios de êxito dos elementos técnico-táticos das modalidades desportivas abordadas;
- Muitas vezes não utiliza corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas.

## DE NÍVEL 10 A NÍVEL 14

### 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.

### Aptidão Física

O aluno apenas apresenta 4 testes físicos na ZSAF (de acordo com o quadro n.º1).

### 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 os critérios de êxito dos gestos/ ações técnicas e identifica os elementos técnico-táticos fundamentais da maioria das modalidades desportivas abordadas;
- Sabe como utilizar corretamente a maioria dos espaços, materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas.

## DE NÍVEL 15 A NÍVEL 17

### 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.

### **Aptidão Física**

O aluno apenas apresenta 4 testes físicos na ZSAF (de acordo com o quadro n.º1).

### **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 os critérios de êxito dos gestos/ ações técnicas 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 18 A NÍVEL 20**

### **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.

### **Aptidão Física**

O aluno apresenta 6 ou 7 testes físicos na ZSAF (de acordo com o quadro n.º1).

### **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;
- Cooperar 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 detalhadamente os critérios de êxito dos gestos/ ações técnicas 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.

## PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO - MÓDULOS

### MÓDULO - ATIVIDADES FÍSICAS

ATIVIDADES FÍSICAS						
<b>Módulos</b>	1, 2, 3, 4 6, 7, 8, 9 11, 12, 13, 14	JDC I, II, III GIN I, II, III A/R/P/ I, II DANÇA I, II, III ACT. EXP. NAT.	<b>Atividades Físicas (Saber Fazer)</b>	Avaliação contínua/ formativa	40%	<b>60%</b>
				Avaliação prática final	20%	
			<b>Atitudes e Valores</b>	Comportamento	10%	<b>30%</b>
				Participação/ Interesse/ Cooperação	10%	
				Assiduidade/ Pontualidade/ Material	10%	
<b>Conhecimentos</b>			<b>10%</b>			

### MÓDULO 16 - APTIDÃO FÍSICA

A classificação será atribuída em função do número de testes que se encontrem dentro da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) dos testes do FITescola, de acordo com o quadro que se segue:

Nº total de testes na ZSAF	Classificação
7 testes na ZSAF	20 valores
6 testes na ZSAF	18 valores
5 testes na ZSAF	15 valores
4 testes na ZSAF	12 valores
3 testes na ZSAF	9 valores
2 testes na ZSAF	6 valores
1 testes na ZSAF	3 valores
0 testes na ZSAF	0 valores

<b>Módulo 16</b>	<b>Aptidão Física</b>	<b>Testes FITescola</b>			<b>70%</b>
		<b>Atitudes e Valores</b>	Comportamento	10%	<b>30%</b>
			Participação/ Interesse/ Cooperação	10%	
			Assiduidade/ Pontualidade/ Material	10%	

Este módulo será abordado ao longo dos três anos, obtendo apenas a classificação final do módulo no final do terceiro ano de acordo com a seguinte fórmula:

$$\text{Classificação Final (Mod.16)} = (30\% \times \text{CF } 1^\circ \text{ Ano}) + (30\% \times \text{CF } 2^\circ \text{ Ano}) + (40\% \times \text{CF } 3^\circ \text{ Ano})$$

## MÓDULO - ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE I, II, III (Conhecimentos)

Módulos	5, 10, 15	ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE I, II, III	Conhecimentos			70%
			Atitudes e Valores	Comportamento	10%	30%
Participação/ Interesse/ Cooperação	10%					
Assiduidade/ Pontualidade/ Material	10%					

Para a avaliação deste módulo serão utilizados os seguintes instrumentos:

- Trabalhos de pesquisa bibliográfica (com ou sem apresentação à turma);
- 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/ testes/ trabalhos de avaliação são classificados de 0 a 20 valores com as seguintes designações qualitativas:

**Insuficiente** - 0 a 9,4 valores;

**Suficiente** – 9,5 a 13,4 valores;

**Bom** – 13,5 a 17,4 valores;

**Muito Bom** – igual ou superior a 17,5 valores

### Atitudes e Valores (Saber Estar)

Para este parâmetro, presente em todos os módulos (à exceção da Aptidão Física – Módulo 16), todos os demais terão em consideração os seguintes critérios:

#### a) Comportamento/ Atitudes/ Valores

O aluno não tem pontos negativos	20 valores
O aluno tem até 1 ponto negativo	18 valores
O aluno tem até 2 pontos negativos	16 valores
O aluno tem até 3 pontos negativos	14 valores
O aluno tem até 4 pontos negativos	12 valores
O aluno tem até 5 pontos negativos	10 valores

O aluno tem até 6 pontos negativos	8 valores
O aluno tem até 7 pontos negativos	6 valores
O aluno tem até 8 pontos negativos	4 valores
O aluno tem até 9 pontos negativos	2 valores
O aluno tem até 10 pontos negativos	0 valores

É marcado ponto negativo sempre que o aluno revelar uma conduta imprópria, linguagem ou atitudes desajustadas ao contexto de sala de aula.

### b) Participação/ Interesse/ Cooperação

O aluno não tem pontos negativos	20 valores
O aluno tem até 1 ponto negativo	18 valores
O aluno tem até 2 pontos negativos	16 valores
O aluno tem até 3 pontos negativos	14 valores
O aluno tem até 4 pontos negativos	12 valores
O aluno tem até 5 pontos negativos	10 valores
O aluno tem até 6 pontos negativos	8 valores
O aluno tem até 7 pontos negativos	6 valores
O aluno tem até 8 pontos negativos	4 valores
O aluno tem até 9 pontos negativos	2 valores
O aluno tem até 10 pontos negativos	0 valores

É marcado ponto negativo, sempre que o aluno revelar falta de empenho, falta de interesse ou falta de cooperação com os colegas ou professor.

### c) Assiduidade / Pontualidade / Material

As faltas de presença, de atraso ou de material obedecerão aos seguintes critérios:

0 faltas	20 valores
1 falta	18 valores
2 faltas	16 valores
3 faltas	14 valores

---

4 faltas	12 valores
5 faltas	10 valores
6 faltas	8 valores
7 faltas	6 valores
8 faltas	4 valores
9 faltas	2 valores
10 faltas	0 valores

## 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		Atividades /Instrumentos de Avaliação	Fator de Ponderação	
CONHECIMENTOS	Aulas	Questionamento direto; Testes; Trabalhos de pesquisa e apresentação; Fichas de trabalho; Relatórios das aulas. <sup>b)</sup>		<b>80%</b>
	Comportamento/ Atitudes e Valores	- 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.

Notas:

- Compreende-se um período de tempo que impossibilite a recolha de elementos de avaliação contínua dos módulos práticos.
- O professor seleciona o conjunto de instrumentos de avaliação que achar mais conveniente.

**ANEXOS**



# 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	





# 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	6,06
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
	N.º repetições		N.º 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	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
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	