Agrupamento de Escolas Vila Flor

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VILA FLOR

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

EDUCAÇÃO FÍSICA

SECUNDÁRIO

Ano Letivo 2021/2022

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

10º Ano:

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.ºano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR 1 matéria, de diferentes subáreas.

11º Ano:

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.ºano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas.

12º Ano:

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas.

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 carater não prático que o docente da disciplina defina e considerar pertinente para o momento.

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. Conhecimentos

Dominar as competências essenciais previstas para este domínio a desenvolver nas aulas e em Projeto de Turma, quando aplicável (consultar conteúdos em anexo).

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;
- Não cumpre com a maioria das tarefas previstas no Projeto de Turma.

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;
- Cumpre com algumas das tarefas previstas no Projeto de Turma de forma pouco satisfatória.

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;
- Cumpre com as tarefas previstas no Projeto de Turma de forma satisfatória.

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;

- Coopera 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;
- Cumpre com as tarefas previstas no Projeto de Turma de forma muito satisfatória.

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;
- Coopera 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.
- Cumpre com as tarefas previstas no Projeto de Turma de forma exemplar.

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%x2), 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:

$$\frac{(30\% \text{ x Av.Contínua UD.1} + 15\% \text{ x Av.Final UD.1}) + (30\% \text{ x Av.Contínua UD.2} + 15\% \text{ x Av.Final UD.2}) + \ldots}{\text{Nº de UD abordadas (2)}}$$

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

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

(Quadro nº 1)

3. **Atitudes/ Comportamentos/ Valores** (Saber Estar) **- 25 %:**

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

Exemplos:

Comportamento/ Atitudes/ Valores

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

É atribuído um ponto negativo ao aluno, sempre que em cada aula se verifiquem comportamentos/ atitudes/ valores impróprios, de acordo com a seguinte tabela:

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

(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, de acordo com a seguinte tabela:

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

(Quadro nº 3)

Assiduidade / Pontualidade / Material

(refere-se ao número de faltas injustificadas, faltas de atrasos ou faltas de material do aluno por período)

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

(Quadro nº 4)

4. **Conhecimentos** (Saber) - **10%:**

- Conhecimentos teóricos dos conteúdos programáticos;
- Relatórios das aulas;
- 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 de avaliação são classificas 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

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[a)], 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%	**0%**
APTIDÃO FÍSICA				0%	**0%**
CONHECIMENTOS	Aulas	A B C D G I	Questionamento direto; Testes; Trabalhos de pesquisa; Fichas de trabalho; Relatórios das aulas.[b)]		**80%**
ATITUDES/ COMPORTAMENTOS/ VALORES	Comportamento/ Atitudes e Valores	D E F G	- Observação direta; - Grelhas de registo	5%	**20%**
	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:

a) 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.

b) 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 - Ensino Secundário (10º, 11º e 12º ano)

ORGANIZADOR		Nº de matérias				APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Fator de Ponderação
DOMÍNIO/ÁREAS	**SUBÁREA**	10º	11º	12º	**MATÉRIAS**	O aluno deve ficar capaz de:			
ATIVIDADES FÍSICAS (DOMÍNIO PSICOMOTOR) **10º Ano** Nível de Introdução: 5 matérias; Nível Elementar: 1 matéria **11º Ano** Nível de Introdução: 4 matérias; Nível Elementar: 2 matérias **12º Ano** Nível de Introdução: 3 matérias; Nível Elementar: 3 matérias	**JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS**	2	2	2	BASQUETEBOL; FUTEBOL; ANDEBOL; VOLEIBOL. <u>ALTERNATIVAS:</u> TAG-RUGBY; CORFEBOL.	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.	A B C D E F G H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Coreografias; -Jogo reduzido; -Jogo formal	**45%**
	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	1	1	1	DANÇA; DANÇAS SOCIAIS; DANÇAS TRADICIONAIS.	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.			
	GINÁSTICA	1	1 (Atletismo/ Ginástica)	1 (Atletismo/ Ginástica)	SOLO; APARELHOS; RÍTMICA.	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.			
	ATLETISMO				CORRIDAS; SALTOS; LANÇAMENTOS; MARCHA.	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.			

	PATINAGEM	2 matérias (Atletismo; Patinagem; Raquetes; Outras)	2 matérias (Patinagem; Raquetes; Outras)	2 matérias (Patinagem; Raquetes; Outras)		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».		
	RAQUETAS				BADMINTON; TÉNIS; TÉNIS DE MESA.	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				**ATIVIDADE DE COMBATE** (Luta 10º) (Luta/ Judo 11º e 12º) **10º: ORIENTAÇÃO** **11ºe 12º: Act. De Exploração da Natureza**	**10º ano:** 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. **11º e 12º anos:** 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. **10º ano:** Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. **11º e 12º anos:** Realizar Atividade 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.		
					NATAÇÃO	Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.		

					JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES	Praticar e conhecer os Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.			
APTIDÃO FÍSICA					**RESISTÊNCIA; FORÇA; VELOCIDADE; FLEXIBILIDADE; DESTREZA GERAL**	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola.	**20%**
CONHECIMENTOS (DOMÍNIO COGNITIVO)						**10º 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. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: - Cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); - assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; - contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; - realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Ressuscitation Council (ERC);	A B C D G I	- Questionamento direto; - Relatórios de aula; - Trabalhos de pesquisa; - Fichas ou testes de avaliação.	**10%**

				- reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich). **11º 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; - C.Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. **12º Ano:** Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar 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: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva.			

ATITUDES E VALORES (DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO)			• Comportamento (postura e linguagem adequadas, asseio…); • Cumprimento de deveres (assiduidade, participação, pontualidade, uso de materiais necessários…); • Relacionamento interpessoal (respeitador, cordial, tolerante, solidário, cooperante…); • Valorização dos saberes escolares (atenção, interesse, curiosidade…); • Autoanálise e decisão (reflexividade, procura de ajuda, ajuste de comportamentos, autonomia…)	D E F G	- Observação direta; - Grelhas de registo.	**25%**

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

Notas:

- No **10º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR 1 matéria de diferentes subáreas;
- No **11º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR 2 matérias de diferentes subáreas;
- No **12º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR 3 matérias de diferentes subáreas;
- No **11º ano e 12º ano**, o regime de opções prevê a possibilidade de o aluno escolher duas matérias de subdomínios diferentes (patinagem; raquetas; outras);

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/ testes de avaliação são classificadas de 0 a 20 valores: **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.

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)

PROGRAMA: FIT ESCOLA

PROMOTORES: REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO · direção-geral da educação · MH

APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO_2 ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO_2 ≥ (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/m²		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: FIT ESCOLA

PROMOTORES: REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO · direção-geral da educação · IPMH

APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO_2 ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO_2 ≥ (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/m²		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	**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	