

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO - ENSINO BÁSICO
EDUCAÇÃO FÍSICA

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

| | DOMÍNIOS | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | | | PONDERAÇÃO | Áreas privilegiadas do Perfil do Aluno |
|--|------------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | 7.º ANO | 8.º ANO | 9.º ANO | | |
| Conhecimentos /Capacidades 7.º ano (80%) / 8.º e 9.º anos (90%) | ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (1) | <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>São consideradas para avaliação 1 matéria da Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 1 matéria da subárea Ginástica (Solo ou Aparelhos), e 3 matérias das subáreas Atletismo, ARE e Outras (Badminton, Luta, Orientação e Patinagem).</p> | <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>São consideradas para avaliação 1 matéria da Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 1 matéria da subárea Ginástica (Solo ou Aparelhos), e 4 matérias das subáreas Atletismo, ARE e Outras (Badminton, Luta, Orientação e Patinagem).</p> | <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9º 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.</p> <p>São consideradas para avaliação 2 matérias da Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 1 matéria da subárea Ginástica (Solo ou Aparelhos), 1 matéria da subárea ARE e 2 matérias das subáreas Atletismo, Raquetas (Badminton) e Outras (Jogos Tradicionais, Luta, Orientação e Patinagem).</p> | <p>7º Ano 62,5%</p> <p>8º e 9º Ano 66,67%</p> | B C D E F G H I J |
| | ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (2) | <p>O aluno deve ficar capaz de: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular abdominal, aptidão aeróbia e mais uma das capacidades avaliadas, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>®, para a sua idade e sexo.</p> | | | <p>7º Ano 25%</p> <p>8º e 9º Ano 22,22%</p> | F G I J |

| | | | | | | |
|--|---|-----------------------------------|---|--|--|--|
| <p>Atitudes / Valores 7.º ano (20%) 8.º e 9.º anos (10%)</p> | <p>Motivação, Interesse e empenho; Responsabilidade; Autonomia; Autocontrolo e atenção; Cooperação e solidariedade; Participação; Espírito crítico.</p> | <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS (3)</p> | <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p> | <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p> | <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>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.</p> | <p>7º Ano 12,5%</p> <p>8º e 9º Ano 11,11%</p> <p>A B C D G I</p> |
|--|---|-----------------------------------|---|--|--|--|

| ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DO ALUNO | INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO | AVALIAÇÃO |
|---|--|---|
| <p>A - Linguagens e Textos;</p> <p>B- Informação e Comunicação;</p> <p>C- Raciocínio e Resolução de problemas;</p> <p>D- Pensamento crítico e criativo;</p> <p>E- Relacionamento interpessoal;</p> <p>F-Desenvolvimento pessoal e Autonomia</p> <p>G- Bem -estar, Saúde e Ambiente;</p> <p>H-Sensibilidade estética e artística;</p> <p>I- Saber científico, técnico e tecnológico;</p> <p>J- Consciência e Domínio do Corpo.</p> | <p>- Observação direta</p> <p>- Registo em vídeo</p> <p>- Inquirição</p> <p>- Questionamento escrito (1 obrigatório por ano + outros)</p> <p>- Trabalho de pesquisa</p> <p>- Trabalhos de projecto</p> <p>- Exposição</p> <p>- Relatórios</p> | <p>Diagnóstica:</p> <p>- Permite identificar aprendizagens não realizadas e aplicar estratégias de recuperação tendo em vista aquisição /consolidação das mesmas;</p> <p>- Aponta para aprendizagens e pedagogias diferenciadas de acordo com as necessidades do aluno.</p> <p>Formativa:</p> <p>- Permite recolher e proceder ao tratamento de dados relativos aos vários domínios (de forma sistemática e contínua) para regular e orientar o processo;</p> <p>-Contribui para melhorar a aprendizagem;</p> <p>-Informa o professor, os alunos e os encarregados de educação sobre as condições em que decorrem as aprendizagens;</p> <p>- valoriza a autoavaliação para promover a evolução do aluno, rever e melhorar as práticas de ensino.</p> <p>Sumativa:</p> <p>- Traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos tendo como objetivo a atribuição de uma classificação (provas escritas/práticas e orais de avaliação formal e o conjunto de registos recolhidos relativos ao desempenho quotidiano do aluno).</p> <p>Operacionalização da Classificação no final de cada semestre/do ano letivo:</p> <p>- Em cada semestre, a classificação final deverá resultar da média ponderada (consideradas as percentagens definidas para os vários domínios) de todas as avaliações obtidas através dos vários instrumentos de avaliação utilizados desde o início do ano letivo até ao momento em que se formaliza a classificação.</p> |
| <p>As atividades desenvolvidas nos DAC serão integradas na avaliação de acordo com as competências desenvolvidas.</p> | | |
| <p>Nota: A avaliação formativa é uma avaliação para as aprendizagens. Foca-se no processo de aprendizagem do aluno, na formação e na promoção para a cidadania. Caracteriza-se como diagnóstica, contínua, reflexiva e dialógica, acionando estratégias plurais de avaliação mediante as necessidades, interesses, ritmos de aprendizagem e perfil dos alunos. Utiliza instrumentos diversificados de registos de avaliação com vista à intenção de mediação de intervenção pedagógica para o sucesso dos alunos. Esta modalidade de avaliação fornece informação ao aluno e ao professor sobre a sua progressão relativamente aos objectivos da aprendizagem.</p> | | |

DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO

(1) COMPETÊNCIAS TÉCNICO-TÁTICAS — DESCRIPTORES

| MODALIDADES LEZIONADAS | | 7º ANO | 8º ANO | 9º ANO | CLASSIFICAÇÃO | 7ºANO(Σ) | 8ºANO(Σ) | 9ºANO(Σ) | |
|--|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------|----------|----------|----------|---|
| A | ANDEBOL | I | I | PE1 | 1 | 0 | 0 | 0 | |
| | BASQUETEBOLE | I | PE | E | | a | a | a | |
| | FUTSAL | I | I | PE1 | | 2 | 2 | 3 | |
| | VOLEIBOL | I | I | PE1 | | | | | |
| B | GINÁSTICA – SOLO | I | PE1 | PE2 | 2 | 3 | 3 | 4 | |
| | GINÁSTICA– ACRO | | | I | | a | a | a | |
| | GINÁSTICA- APARELHOS | I | PE1 | PE2 | | 4 | 5 | 6 | |
| C | ATLETISMO | VELOCIDADE | I | PE1 | 3 | 5 | 6 | 7 | |
| | | BARREIRAS | I | PE1 | | | a | a | |
| | | ESTAFETAS | I | PE1 | | | PE1 | 7 | 8 |
| | | ALTURA | I | PE1 | | | PE1 | | |
| | | PESO | I | | | | | | |
| D | DANÇA | PI1 | PI2 | I | 4 | 6 | 8 | | |
| E | BADMINTON | PI1 | PI2 | PE1 | | e | 9 | | |
| F | OUTRAS (2) | I | I | I | | 9 | 10 | | |
| MODALIDADES SELECIONADAS PARA AVALIAÇÃO | | 2A + 1B+C +D+E+1F | 2A + 1B+C +D+E+1F | 2A + 1B+C +D+E+1F | | | | | |
| APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | | 5 I (1A,1 B,1 C,1 D, 1E/F) | 6 I (1A,1 B,1 C,1 D, 2 E/F) | 5I+1E (2A,1 B,1 D, 2 C/ E/F) | | | | | |
| <p>LEGENDA: I – NÍVEL INTRODUTÓRIO, EL- NÍVEL ELEMENTAR AV- NÍVEL AVANÇADO P- PARTE DE NÍVEL</p> <p>CADA MATÉRIA ABAIXO DO NÍVEL INTRODUTÓRIO = 0 PONTOS CADA NÍVEL INTRODUTÓRIO = 1 PONTO; CADA NÍVEL ELEMENTAR = 2 PONTOS; CADA NÍVEL AVANÇADO = 3 PONTOS (Σ) = SOMATÓRIO DE PONTOS OBTIDOS NAS VÁRIAS MATÉRIAS</p> | | | | | | | | | |
| EM CADA ANO É APRESENTADO O SOMATÓRIO DE NÍVEIS E PARTES DE NÍVEL CORRESPONDENTE A CADA CLASSIFICAÇÃO | | | | | | | | | |

(2) COMPETÊNCIAS SOCIOAFETIVAS/CIDADANIA — DESCRITORES

| INDICADORES | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|--|------------------|---|------------------|---|
| Responsabilidade (empenho, responsabilidade, autonomia) | <ul style="list-style-type: none"> • É sempre assíduo • É sempre pontual • Realiza com empenho as tarefas propostas • Realiza as tarefas autonomamente • Utiliza sempre métodos de trabalho/estudo próprios | Valor intermédio | <ul style="list-style-type: none"> • É assíduo • É pontual • Realiza com algum empenho as tarefas propostas • Realiza algumas vezes as tarefas autonomamente • Utiliza algumas vezes métodos de trabalho/estudo próprios | Valor intermédio | <ul style="list-style-type: none"> • Raramente é assíduo • Raramente é pontual • Raramente realiza com empenho as tarefas propostas • Não realiza as tarefas autonomamente • Não utiliza métodos de trabalho/estudo próprios |
| Participação 1 (motivação, interesse) | <ul style="list-style-type: none"> • Intervém sempre oportunamente na aula • participa sempre nas atividades propostas | | <ul style="list-style-type: none"> • Intervém algumas vezes oportunamente na aula • participa algumas vezes nas atividades propostas | | <ul style="list-style-type: none"> • Raramente intervém oportunamente na aula • Raramente participa nas atividades propostas |
| Participação 2 (autocontrolo e atenção, espírito crítico) | <ul style="list-style-type: none"> • Revela espírito crítico • Revela autocontrolo e atenção | | <ul style="list-style-type: none"> • Revela algum espírito crítico • Revela algum autocontrolo e atenção | | <ul style="list-style-type: none"> • Raramente revela espírito crítico • Raramente revela autocontrolo e atenção |
| Sociabilidade (cooperação e solidariedade) | <ul style="list-style-type: none"> • Cumpre sempre as regras de convivência, de cidadania e o regulamento interno da escola • Cooperar sempre com os colegas e com o professor • Revela solidariedade | | <ul style="list-style-type: none"> • Cumpre algumas das regras de convivência, de cidadania e o regulamento interno da escola • Cooperar algumas vezes com os colegas e com o professor • Revela alguma solidariedade | | <ul style="list-style-type: none"> • Não cumpre as regras de convivência, de cidadania e o regulamento interno da escola • Nunca coopera sempre com os colegas e com o professor • Raramente revela solidariedade |
| A classificação é obtida pela média aritmética da classificação dos vários indicadores que definem o perfil do aluno. | | | | | |

(3) COMPETÊNCIAS FÍSICAS - DESCRITORES

| CLASSIFICAÇÃO | 7º, 8º e 9º ANO |
|---------------|--|
| 1 | ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM UMA OU MAIS APTIDÕES, EXCEPTUANDO A. AERÓBIA E ANM. ABDOMINAL |
| 2 | ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM UMA OU MAIS APTIDÕES, EXCEPTUANDO A. AERÓBIA |
| 3 | ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) NA A. AERÓBIA |
| 4 | ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) NA A. AERÓBIA E EM UMA OU MAIS APTIDÕES, EXCEPTUANDO ANM. ABDOMINAL |
| 5 | ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) NA A. AERÓBIA e NA ANM. ABDOMINAL OU TAMBÉM EM MAIS APTIDÕES. |

Nota: Para IMC superior a 30, as metas de reduzem 25%



TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA

(RAPARIGAS)

APTIDÃO AERÓBIA

| | VAIVÉM | | | | MILHA | | | |
|-----|---------------------------|---------------|---------------------------|---------------|-----------------------------|---------|-----------------------------|---------|
| | Zona Saudável a | | Perfil Atlético a | | Zona Saudável | | Perfil Atlético | |
| | VO ₂ ml/kg/min | N.º de Passos | VO ₂ ml/kg/min | N.º de Passos | VO ₂ a ml/kg/min | Tempo s | VO ₂ a ml/kg/min | Tempo s |
| 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 ² | | 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 |
|-----|-----------------|-------------------|----------------|-----------------|---------------------|-------------------|-------------------|-----------------|------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|--------------------------|
| | N.º repetições | | N.º repetições | | cm | | cm | | s | | s | | cm | | cm | | S/N |
| | Zona Saudável a | Perfil Atlético a | Zona Saudável | Perfil Atlético | Zona Saudável a | Perfil Atlético a | Zona Saudável | Perfil Atlético | Zona Saudável a | Perfil Atlético a | Zona Saudável | Perfil Atlético | Zona Saudável a | Perfil Atlético a | 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 | |
| 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 | |

Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços

APTIDÃO AERÓBIA

| | VAIVÉM | | | | MILHA | | | |
|-----|---------------------------|---------------|---------------------------|---------------|-----------------------------|---------|-----------------------------|---------|
| | Zona Saudável a | | Perfil Atlético a | | Zona Saudável | | Perfil Atlético | |
| | VO ₂ ml/kg/min | N.º de Passos | VO ₂ ml/kg/min | N.º de Passos | VO ₂ a ml/kg/min | Tempo s | VO ₂ a ml/kg/min | Tempo s |
| 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 ² | | 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 | | cm | | cm | | S/N |
| | Zona Saudável a | Perfil Atlético a | Zona Saudável | Perfil Atlético | Zona Saudável a | Perfil Atlético a | Zona Saudável | Perfil Atlético | Zona Saudável a | Perfil Atlético a | Zona Saudável | Perfil Atlético | Zona Saudável a | Perfil Atlético a | 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 | |

Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços

(4) COMPETÊNCIAS COGNITIVAS — DESCRITORES

| INDICADORES | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---------------------------|--|------------------|---|------------------|--|
| DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS | <p>O ALUNO REVELA CONHECER OS CONCEITOS TRANSMITIDOS NOS DOIS TEMAS ABORDADOS</p> <p>CONSEGUE RELACIONAR E ARTICULAR OS DIFERENTES CONCEITOS</p> | Valor intermédio | <p>O ALUNO REVELA CONHECER OS CONCEITOS TRANSMITIDOS NOS DOIS TEMAS ABORDADOS</p> <p>REVELA DIFICULDADE EM ARTICULAR E RELACIONAR ESSES CONCEITOS.</p> | Valor intermédio | <p>O ALUNO REVELA CONHECER OS CONCEITOS TRANSMITIDOS NUM DOS TEMAS ABORDADOS</p> <p>REVELA DIFICULDADE EM ARTICULAR E RELACIONAR ESSES CONCEITOS.</p> |