

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO - ENSINO SECUNDÁRIO
EDUCAÇÃO FÍSICA

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

| ÁREAS | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | PONDERAÇÃO | Áreas privilegiadas do Perfil do Aluno |
|-----------------------------------|---|--|--|------------|---|
| | 10.º ANO | 11.º ANO | 12.º ANO | | |
| ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (1+2) | <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR em 1 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 ou Acrobática – à escolha do aluno), 1 matéria da subárea ARE e 2 matérias das subáreas Atletismo, Raquetas (Badminton) e Outras (Jogos Tradicionais, Luta e Orientação).</p> | <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>São consideradas para avaliação 2 matéria da Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 1 matéria das subáreas Ginástica (Solo ou Aparelhos ou Acrobática – à escolha do aluno), ou Atletismo, 1 matéria da subárea ARE e 2 matérias das subáreas Raquetas (Badminton) e Outras (Jogos Tradicionais, Judo/Luta e Orientação).</p> | <p>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 e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>São consideradas para avaliação 2 matéria da Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 1 matéria das subáreas Ginástica (Solo ou Aparelhos ou Acrobática – à escolha do aluno), ou Atletismo, 1 matéria da subárea ARE e 2 matérias das subáreas Raquetas (Badminton) e Outras (Jogos Tradicionais, Judo/Luta e Orientação).</p> | 60% | B C D E F G H I J |
| | <p>- Motivação, interesse e empenho; Responsabilidade; Autonomia; Autocontrolo e atenção; Cooperação e solidariedade; Participação; Espírito crítico. (2)</p> <p>https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/aprendizagens_essenciais_em_educacao_fisica_anexos.pdf</p> | 10% | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|------------|--|
| ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (3) | O aluno deve ficar capaz de: apresentar 3 testes enquadrados na Zona Saudável de Aptidão Física da plataforma FITescola®, para a sua idade e sexo. | | | 20% | F G I J |
| http://fitescola.dge.mec.pt/ | | | | | |
| ÁREA DOS CONHECIMENTOS (4) | <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</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.</p> <p>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.</p> | <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>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.</p> | <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>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.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva | 10% | A B C D G I |
| https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/aprendizagens_essenciais_em_educacao_fisica_anexos.pdf | | | | | |

| 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> <ul style="list-style-type: none"> - Permite identificar aprendizagens não realizadas e aplicar estratégias de recuperação tendo em vista aquisição /consolidação das mesmas; - Aponta para aprendizagens e pedagogias diferenciadas de acordo com as necessidades do aluno. <p>Formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permite recolher e proceder ao tratamento de dados relativos aos vários domínios (de forma sistemática e contínua) para regular e orientar o processo; -Contribui para melhorar a aprendizagem; -Informa o professor, os alunos e os encarregados de educação sobre as condições em que decorrem as aprendizagens; - valoriza a autoavaliação para promover a evolução do aluno, rever e melhorar as práticas de ensino. <p>Sumativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Operacionalização da Classificação no final de cada semestre/do ano letivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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> | | |

DESCRITORES DE DESEMPENHO

(1) COMPETÊNCIAS TÉCNICO-TÁTICAS – DESCRITORES

| MODALIDADES LECIONADAS | | 10º ANO | 11º ANO | 12º ANO | CLASSIFICAÇÃO | 10ºANO(Σ) | 11ºANO(Σ) | 12ºANO(Σ) | |
|--|----------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------|---|-----------|-----------|-----|
| A | ANDEBOL | PE | E | E | 1 | 0 | 0 | 0 | |
| | BASQUETEBOLO | PE | E | E | 2 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | |
| | FUTSAL | PE | E | E | 3 | 1 | 1 | 1 | |
| | VOLEIBOL | PE | E | E | 4 | 1.5 | 2 | 2 | |
| B | GINÁSTICA – SOLO | PE2 | E | E | 5 | 2 | 3 | 3 | |
| | GINÁSTICA– ACRO | PE | E | E | 6 | 3 | 4 | 4 | |
| | GINÁSTICA- APARELHOS | PE2 | E | E | 7 | 4 | 5 | 5 | |
| C | ATLETISMO | VELOCIDADE | | E | 8 | 5 | 6 | 7 | |
| | | BARREIRAS | E | | 9 | 6 | 7 | 8 | |
| | | ESTAFETAS | E | | E | 10* | 7 | 7.5 | 9 |
| | | ALTURA | | E | E | 11* | 7.5 | 8 | 9.5 |
| | | PESO | | | | 12* | 8 | 8.3 | 10 |
| D | DANÇA | PE1 | PE2 | E | 13* | 8.5 | 8.6 | 8.6 | |
| E | BADMINTON | PE | E | E | 14* | 9 | 9 | 9 | |
| F | OUTRAS (2) | I | I | I | 15* | 9.5 | 9.3 | 9.3 | |
| MODALIDADES SELECIONADAS PARA AVALIAÇÃO | | 2A + 1B+C +D+E+1F | 2A + 1BOUC +D+E+1F | 2A + 1BOUC +D+E+1F | 16* | 10 | 9.6 | 9.6 | |
| APRTENDIZAGENS ESSENCIAIS | | 5I+1E (2A,1 B,1 D, 2 C/ E/F) | 4I+2E (2A,1 B/C,1D, 2 E/F) | 3I+3E (2A,1 B/C,1D, 2 E/F) | 17* | 10.5 | 10 | 10 | |
| LEGENDA: I – NÍVEL INTRODUTÓRIO, E - NÍVEL ELEMENTAR P- PARTE DE NÍVEL | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| | | | | | | EM CADA ANO É APRESENTADO O SOMATÓRIO DE NÍVEIS (E PARTES DE NÍVEL) CORRESPONDENTE A CADA CLASSIFICAÇÃO | | | |
| | | | | | | *DESDE QUE CUMPRE AS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS | | | |

(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 pelo somatório da classificação dos vários indicadores.

(3) COMPETÊNCIAS FÍSICAS - DESCRITORES

| CLASSIFICAÇÃO | 10º, 11º e 12º ANO |
|---------------|---|
| 0 | NÃO ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM NENHUMA APTIDÃO |
| 4 | ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM UMA APTIDÃO |
| 8 | ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM DUAS APTIDÕES |
| 12 | ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM TRÊS APTIDÕES |
| 16 | ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM QUATRO APTIDÕES |
| 20 | ESTÁ NA ZONA SAUDÁVEL (ZS) EM CINCO APTIDÕES |

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

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)

APTIDÃO AERÓBIA

| | VAIVÉM | | | | MILHA | | | |
|-----|-----------------------------|------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | Zona Saudável > | | Perf. Atlético > | | Zona Saudável > | | Perf. 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/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 | | IMPULSAÇÃO HORIZONTAL | | IMPULSAÇÃO 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 | | S/M | | | |
| | Zona Saudável > | Perf. Atlético > | Zona Saudável > | Perf. Atlético > | Zona Saudável > | Perf. Atlético > | Zona Saudável > | Perf. Atlético > | Zona Saudável > | Perf. Atlético > | Zona Saudável > | Perf. Atlético > | Zona Saudável > | Perf. Atlético > | Zona Saudável > | Perf. Atlético > | Zona Saudável | |
| 9 | 9 | 39 | 4 | 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 | 8,21 | 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

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)

APTIDÃO AERÓBIA

| | VAIVÉM | | | | MILHA | | | |
|-----|-----------------------------|------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | Zona Saudável > | | Perf. Atlético > | | Zona Saudável > | | Perf. 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/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 | | IMPULSAÇÃO HORIZONTAL | | IMPULSAÇÃO 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 | | S/M | | | |
| | Zona Saudável > | Perf. Atlético > | Zona Saudável > | Perf. Atlético > | Zona Saudável > | Perf. Atlético > | Zona Saudável > | Perf. Atlético > | Zona Saudável > | Perf. Atlético > | Zona Saudável > | Perf. Atlético > | Zona Saudável > | Perf. Atlético > | Zona Saudável > | Perf. 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 | 170,3 | 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 | 9-10 | 7-8 | 5-6 | 3-4 | 1-2 |
|---------------------------|--|------------------|---|------------------|--|
| DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS | O ALUNO REVELA CONHECER OS CONCEITOS TRANSMITIDOS NO 1º TEMA ARTICULA E RELACIONA ESSES CONCEITOS | Valor intermédio | O ALUNO REVELA CONHECER OS CONCEITOS TRANSMITIDOS NO 1º TEMA REVELA DIFICULDADE EM ARTICULAR E RELACIONAR ESSES CONCEITOS. | Valor intermédio | O ALUNO REVELA CONHECER ALGUNS CONCEITOS TRANSMITIDOS NO 1º TEMA NÃO RELACIONA NEM ARTICULA ESSES CONCEITOS. |
| | O ALUNO REVELA CONHECER OS CONCEITOS TRANSMITIDOS NO 2º TEMA ARTICULA E RELACIONA ESSES CONCEITOS | Valor intermédio | O ALUNO REVELA CONHECER OS CONCEITOS TRANSMITIDOS NO 2º TEMA REVELA DIFICULDADE EM ARTICULAR E RELACIONAR ESSES CONCEITOS. | Valor intermédio | O ALUNO REVELA CONHECER ALGUNS CONCEITOS TRANSMITIDOS NO 2º TEMA NÃO RELACIONA NEM ARTICULA ESSES CONCEITOS. |

A classificação final é obtida pelo somatório da classificação nos dois temas