

620 – Cursos Profissionais

Para o ciclo de formação dos Cursos Profissionais consideram-se as seguintes subáreas na área das Atividades Físicas:

- Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol);
- Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática);
- Outras Atividades Físicas Desportivas (Atletismo, Raquetas e Patinagem);
- Atividades de Exploração da Natureza (Orientação, Natação, entre outras);
- Dança (Danças Sociais, Danças Tradicionais).

No 1.º ano o aluno desenvolve as seguintes competências essenciais:

- Nível Introdução num jogo desportivo coletivo;
- Nível Introdução na ginástica de solo e num aparelho da ginástica de aparelho;
- Nível Introdução no Atletismo, nas Raquetas ou na Patinagem;
- Nível Introdução numa dança das Danças Sociais ou Tradicionais Portuguesas.

No 2.º ano o aluno desenvolve as seguintes competências essenciais:

- Nível Introdução num jogo desportivo coletivo, diferente do demonstrado no 1.º ano do ciclo de formação;
- Nível Elementar na ginástica de solo e Nível Introdução num aparelho da ginástica de aparelho, diferente do demonstrado no 1.º ano do ciclo de formação;
- Nível Introdução, no grupo das Outras Atividades Físicas Desportivas, numa aprendizagem diferente daquela demonstrada no 1.º ano do ciclo de formação, ou, em alternativa, o Nível Elementar na aprendizagem desenvolvida no 1.º ano do ciclo de formação;
- Nível Introdução, no grupo da Dança, numa outra dança social ou tradicional portuguesa, diferente da demonstrada no 1.º ano do ciclo de formação.

No 3.º ano o aluno desenvolve as seguintes competências essenciais:

- Nível Elementar num jogo desportivo coletivo;
- Nível Introdução na ginástica acrobática;
- Nível Introdução numa das aprendizagens das Atividades de Exploração da Natureza (Orientação, Natação, entre outras);
- Nível Elementar numa dança social ou tradicional portuguesa.

Avaliação dos módulos das atividades físicas:

- 95% - desempenho do aluno na matéria:
 - cumpre os objetivos programáticos da matéria/nível com muita facilidade - Muito Bom (18-20);
 - cumpre os objetivos programáticos da matéria/nível com facilidade - Bom (14-17);
 - cumpre os objetivos programáticos da matéria/nível - Razoável (10-13);
 - Não cumpre os objetivos programáticos da matéria nível - Insuficiente (0-9).
- 5% - Comunicação

Avaliação do módulo de Aptidão Física (12º ano):

“Este módulo desenvolve-se ao longo dos três anos de curso. Considera os objetivos relativos ao desenvolvimento da resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. A referência da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física) encontra-se estabelecida na bateria de testes do FITescola®. Os objetivos relativos a esta área encontram-se especificados em termos de: resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral.”

“Neste módulo define-se como norma para o sucesso o aluno evidenciar estar na zona saudável de aptidão física (ZSAF) para a aptidão aeróbia e muscular, com referência aos valores estabelecidos na bateria de testes do FITescola®, na resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral, para a sua idade e sexo.”

Pontos a atribuir por cada teste de condição física - 85%

não realiza o teste	0 pontos
Encontra-se fora da zona saudável	1 ponto
Encontra-se na zona saudável	3 pontos
Encontra-se na zona atlética	4 pontos

O aluno atinge no máximo 20 pontos em 6 testes realizados (Teste de Endurance se não atingir a zona saudável no teste de aptidão aeróbia).

- Empenho/melhoria da sua condição física - 10%
- Comunicação - 5%

Avaliação dos módulos de Conhecimentos:

Escala classificativa de testes, trabalhos e fichas nos cursos profissionais:

Quadro 11 - nomenclatura na avaliação dos vários instrumentos.

Valores Sec. e prof.	Nomenclatura	Norma
0 a 4	Muito insuficiente	conhecimentos devem corresponder a resultados entre 0% e 19%.
5 a 9	Insuficiente	conhecimentos devem corresponder a resultados entre 20% e 49%.
10 a 13	Suficiente	conhecimentos devem corresponder a resultados entre 50% e 69%.
14 a 17	Bom	conhecimentos devem corresponder a resultados entre 70% e 89%.
18 a 20	Muito Bom	Os resultados da avaliação dos conhecimentos devem corresponder a valores entre 90% e 100%.

- Média dos testes, trabalhos, fichas, etc. - 95%
- Comunicação - 5%.