

620 – Mobilização das Aprendizagens(85%)

Adaptado a partir do documento “Aprendizagens Essências para Educação Física”

Critérios para atribuição de níveis mínimos na **Área das Atividades Físicas – (55%)**

NÍVEL /%	
2º e 3º ciclo	3 50 - 55%
7º Ano	5 I
8º Ano	6 I
9º Ano	5 I + 1 E
Valores Secundário	10-11
10º Ano	5 I + 1 E
11º Ano	4 I + 2 E
12º Ano	3 I + 3 E

Se não cumprir os critérios mínimos definidos para o ano letivo, o somatório de pontos das matérias não pode ultrapassar 9 valores no secundário e no básico.

Relação entre somatório de pontos nas matérias consideradas e classificação

Classifica. (valores)	Pontuação nas Atividades Físicas			Classifica. (val/nível)	Pontuação nas Atividades Físicas		
	12º ano	11º ano	10º ano		9º ano	8º ano	7º ano
0	4	3	2	0(1)	2	1	0
1	5	4	3	1(1)	3	2	0
2	6	5	4	2(1)	4	3	1
3	7	6	5	3(1)	5	4	2
4	8	7	6	4(1)	6	5	3
5	9	8	7	5(1)	7	6	4
6	10	9	8	6(2)	8	7	5
7	11	10	9	7(2)	9	8	6
8	12	11	10	8(2)	10	9	7
9	13	12	11	9(2)	11	10	8
10	14	13	12	10(3)	12	11	9
11	15	14	13	11(3)	13	12	10
12	16	15	14	12(3)	14	13	11
13	17	16	15	13(3)	15	14	12
14	18	17	16	14 (4)	16	15	13
15	19	18	17	15 (4)	17	16	14
16	20	19	18	16 (4)	18	17	15
17	21	20	19	17 (4)	19	18	16
18	22	21	20	18 (5)	20	19	17
19	23	22	21	19 (5)	21	20	18
20	24	23	22	20 (5)	22	21	19

Na avaliação das matérias o aluno:

- Recusa realizar a matéria - (0 pontos)
- ***Não Introdução (NI) (Parte do Introdução - cumpre alguns conteúdos) - (1 ponto).***
- ***Introdução (I) - (2 pontos)***
- ***Elementar (E) (cumpre maioria dos conteúdos)- (3 pontos)***
- ***Elementar Completo (EC) - (4 pontos)***

Nota: como já foi referido anteriormente, se não cumprir os critérios mínimos definidos para o ano letivo, o somatório de pontos das matérias não pode ultrapassar 9 valores no secundário e no básico.

Área da Aptidão Física – (20%)

Na área da aptidão física os alunos devem ser capazes de melhorar/manter as suas capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola, para a sua idade e sexo.

Os alunos realizarão os seguintes testes em dois momentos do ano e será seleccionado o melhor resultado em cada teste: (20%)

- **Teste de Aptidão Aeróbia** - Teste de Vaivém ou Milha (endurance para os alunos que não atingem a zona saudável no teste da milha ou vaivém. No endurance não há melhoria);
- **Testes de Aptidão Muscular**
 - a) Força – Teste dos abdominais, extensões de braços e impulsão horizontal
 - b) Flexibilidade – Senta e alcança;
 - c) Velocidade – Corrida de 40m.

Quadro 4 - Pontos a atribuir por cada teste de condição física.

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 do Fitescola).

Melhoria e empenho na aptidão física.(10%)

Quadro 5 - Critério para atribuição de pontos na melhoria e empenho na condição física.

Não se empenha nas atividades da aula e na melhoria da sua condição física.	0 pontos
Empenha-se em poucas atividades da aula e pouco na melhoria da sua condição física.	1 ponto
Empenha-se em algumas atividades da aula e na melhoria da sua condição física.	2 pontos
Empenha-se na maioria das atividades da aula e na melhoria da sua condição física.	3 pontos
Empenha-se em todas as atividades da aula e na melhoria da sua condição física.	4 pontos
Melhoria do resultado do teste da aptidão física ou manutenção na zona atlética.	4 pontos

No primeiro semestre não é possível registrar a melhoria, pelo que o professor irá basear a sua avaliação no empenho nas atividades da aula. O aluno atinge no máximo 20 pontos (o teste de endurance não conta para a melhoria). Pela manutenção na zona atlética, em cada teste, o aluno também terá os 4 pontos.

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.”

Quadro 10 - 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%.