

## EDUCAÇÃO FÍSICA

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CURSOS PROFISSIONAIS

Ano Letivo 2018/2019

- 1) CONHECIMENTOS - 70%
- 2) ATITUDES (RESPONSABILIDADE-RELAÇÕES INTERPESSOAIS-AUTONOMIA-COOPERAÇÃO) 30%

#### 1. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE CADA MÓDULO NA ÁREA DE CONHECIMENTOS (70%).

##### 1.1. Módulos da Área das Atividades Físicas e Desportivas (A)

	Critérios	Nível NI	Nível I	Nível E
1ºAno (10ºano)	1. JDC I - Voleibol	0 - 9	10 - 14	15 - 20
	2. Ginástica I - Ginástica Solo e Aparelhos			
	3. ATL / RAQ / PAT I - Badminton			
	4. DANÇA I			
2ºAno (11ºano)	JDCI II - Futsal	0 - 9	10 - 14	15 - 20
	GINÁSTICA II – Gin. Solo e Aparelhos			
	ATL / RAQ / PAT II - Atletismo			
	DANÇA II			
3ºAno (12ºano)	JDCI III - Basquetebol	0 - 9	10 - 14	15 - 20
	GINÁSTICA III (acrobática)			
	ACT.EXPL.NAT - Canoagem, Orientação			
	DANÇA III			
	APTIDÃO FÍSICA			

##### 1.2. Módulos relativos à área da Aptidão Física (B)

O protocolo FITescola e os valores definidos para Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) e Perfil Atlético (PA), são referências fundamentais no processo avaliativo.

Para obter aprovação ao módulo, o(a) aluno(a) deve situar-se na ZSAF. Para atingir o Nível Elementar, deve atingir os valores previstos para o PA.

As tabelas seguintes objetivam os valores de referência, com vista à operacionalização dos critérios de classificação, por teste e por gênero (feminino/masculino).

**O(a) aluno(a) obtém uma classificação parcial no fim de cada ano do curso. No final, será feita a média relativa aos 3 anos, que se traduzirá na classificação final do módulo 16.**

Módulo / Critérios Av.	Nível NI Não Atinge ZSAF	Nível I Situa-se na ZSAF	Nível E Situa-se em PA
16. Aptidão Física	0 - 9	10 - 14	15 - 20

Tabela de Referência (Raparigas) - Protocolo FITescola

APTIDÃO AERÓBIA								COMPOSIÇÃO CORPORAL				
VAIVÉM				MILHA				IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA	
Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético		kg/m <sup>2</sup>		cm	%	
VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO <sub>2</sub> ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	
>	<	<	<	>	<	>	<	>	<	<	<	
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47	13,3	18,7	66,8	22,7
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47	13,7	19,4	68,9	24,4
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43	14,1	20,3	70,8	25,8
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39	14,7	21,3	72,5	26,8
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45	15,2	22,3	74,2	27,8
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51	15,7	23,1	75,7	28,6
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02	16,0	23,8	76,8	29,2
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08	16,3	24,3	77,7	29,8
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20	16,4	24,6	78,5	30,5
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46	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		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 Referência (Rapazes) - Protocolo FITescola

APTIDÃO AERÓBIA								COMPOSIÇÃO CORPORAL				
VAIVÉM				MILHA				IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA	
Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético		kg/m <sup>2</sup>		cm	%	
VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO <sub>2</sub> ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO <sub>2</sub> ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável	
>	<	<	<	>	<	>	<	>	<	<	<	
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06	13,6	18,2	77,1	20,7
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09	13,9	18,8	80,1	22,5
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08	14,2	19,5	82,6	23,7
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04	14,7	20,4	85,1	23,7
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48	15,2	21,3	87,0	22,9
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27	15,7	22,2	88,9	21,4
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14	16,3	23,1	90,5	20,2
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08	16,7	23,9	91,8	20,2
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10	17,1	24,6	92,7	21,0
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15	18,5	25,0	93,4	22,3

  

APTIDÃO NEUROMUSCULAR																	
ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 40 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS	
N.º repetições		N.º 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	

### 1.3. Módulos relativos à área dos Conhecimentos sobre Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas (C)

	Critérios	Nível NI	Nível I	Nível E
Ano 1	5 - ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE I	0 - 9	10 – 14	15 - 20
Ano 2	10 - ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE II	0 - 9	10 – 14	15 - 20
Ano 3	15 - ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE III	0 – 9	10 – 14	15 - 20

As atividades de aprendizagem nesta área deverão ser consideradas no processo de planeamento, **desejavelmente de forma integrada nas aulas de Educação Física**, sem prejuízo da necessidade de, pontualmente, o professor promover uma ou mais sessões teóricas com o propósito de trabalhar especificamente conteúdos relacionados com aqueles objetivos.

Relativamente aos objetivos e **Fenómenos de Interpretação das Atividades Físicas em Contexto de Saúde**, no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas, é de privilegiar a **execução teórica dos conteúdos** e/ou os trabalhos de grupo, como forma de os alunos se apropriarem dos conhecimentos em causa, sem prejuízo da atividade física, em resposta a tarefas atribuídas pelo professor.

**Instrumentos de Avaliação:** trabalhos individuais, fichas de trabalho, trabalho de grupo, cujos critérios de avaliação específicos constam na tabela seguinte.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE TRABALHOS ELABORADOS PELOS ALUNOS				
Item	peso	Aspeto a avaliar	ponderação	
APRESENTAÇÃO	25%	Capa	1,5 v.	5 Valores
		Encadernação	1 v.	
		Identificação	1 v.	
		Prazo de Entrega	1,5 v.	
ORGANIZAÇÃO	25%	índice	1 v.	5 Valores
		Introdução	1,5 v.	
		Conclusão	1,5 v.	
		Bibliografia	1 v.	
PERTINÊNCIA DOS CONTEÚDOS	25%		5 v.	5 Valores
REFERÊNCIA A TEMAS PROPOSTOS	25%		5 v.	5 Valores

### 2. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE CADA MÓDULO NA ÁREA DAS ATITUDES (30%).

EMPENHO E DISPONIBILIDADE PARA O TRABALHO	INTERESSE E MOTIVAÇÃO	AUTONOMIA, ORGANIZAÇÃO E MÉTODO	ATITUDES RELACIONAIS E DE CIDADANIA (RESPEITO, COMPORTAMENTO E INTERAJUDA)	SABER COMUNICAR
10%	5%	5%	5%	5%

**Nota: A atribuição ao aluno de um dos valores de um determinado nível (NI, I ou E) tem em consideração o conjunto das competências demonstradas nessa Prática e também as suas atitudes (autonomia, cooperação, interesse, empenho, motivação, etc).**

### **ELENCO MODULAR DOS CURSOS PROFISSIONAIS - 140 HORAS / 3 ANOS**

<b>Ano</b>	<b>Módulo</b>	<b>Designação do Módulo</b>	<b>Nº horas/ Tempos</b>
<b>Ano 1</b>	<b>1</b>	Jogos Desportivos Coletivos I - Voleibol (introdução)	14 H / 17 TL
	<b>2</b>	Ginástica I – Solo (introdução) e Minitrapolim (introdução)	12 H / 14 TL
	<b>3</b>	A/R/P I – Raquetes – Badminton (introdução)	10 H / 12 TL
	<b>4</b>	Atividades Físicas/Contextos e Saúde I- Aptidão Física e Saúde	3 H / 4 TL
	<b>5</b>	Dança I - Danças Sociais I (introdução)	5 H / 6 TL
	<b>16 A</b>	Aptidão Física I	6 H / 7 TL
<b>Ano 2</b>	<b>6</b>	Jogos Desportivos Coletivos II – Futebol (introdução)	14 H / 17 TL
	<b>7</b>	Ginástica II – Solo (elementar) e Plinto (introdução)	12 H / 14 TL
	<b>8</b>	A/R/P II – Atletismo (introdução)	10 H / 12 TL
	<b>9</b>	Dança II - Danças Sociais II (introdução)	3 H / 4 TL
	<b>10</b>	Atividades Físicas/Contextos e Saúde II- esforço e fadiga; riscos para a saúde; dimensão cultural da atividade física na	5 H / 6 TL
	<b>16 B</b>	Aptidão Física I	6 H / 7 TL
<b>Ano 3</b>	<b>11</b>	Jogos Desportivos Coletivos III – Basquetebol (introdução)	10 H / 12 TL
	<b>12</b>	Ginástica III – Acrobática (introdução)	9 H / 11 TL
	<b>13</b>	Atividades de Exploração da Natureza – Canoagem, Orientação	5 H / 6 TL
	<b>14</b>	Dança III - Danças Sociais (elementar)	5 H / 6 TL
	<b>15</b>	Atividade Física/Contextos e Saúde III – atividade física, saúde e bem-estar; ética na atividade física desportiva	3 H / 4 TL
	<b>16</b>	Aptidão Física	8 H / 9 TL

**Molares, 12 de Setembro de 2018**

Os professores de Educação Física:

**Pedro Vale e Paulo Sousa**