



CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Educação Física – avaliação de cada módulo

Respeitando as orientações metodológicas relativas à avaliação enunciadas no Programa de Educação Física, são definidos os seguintes critérios de avaliação:

Módulos de Actividades Físicas:

	Critérios	Nível NI	Nível I	Nível E
10ºAno	JDCI			
	GINÁSTICA I	Aparelhos	10 - 13	14 - 20
		Solo		
	ATL / RAQ / PAT I	0 - 9	10 - 13	14 - 20
	DANÇA I			
10ºAno	Critérios	Nível NI	Nível I	Nível E
	JDCI II	0 - 9	10 - 13	14 - 20
	GINÁSTICA II (Aparelhos)			
	ATL / RAQ / PAT II			
	DANÇA II			
	Critérios	Nível NI ou I	Nível E	Parte do nível A
	GINÁSTICA II (Solo)	0 - 9	10 - 13	14 - 20
11ºAno	Critérios	Nível NI	Nível I	Nível E
	GINÁSTICA III (Acrobática)	0 - 9	10 - 13	14 - 20
	ACT.EXPL.NAT			
	Critérios	Nível NI ou I	Nível E	Parte do nível A

	JDC III	0 - 9	10 – 13	14 - 20
	DANÇA III			

Módulos dos Conhecimentos:

As actividades de aprendizagem que se referem aos Conhecimentos dos **Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Aptidão Física** deverão ser consideradas no processo de planeamento, desejavelmente de forma integrada nas aulas de Educação Física, sem prejuízo da necessidade de, pontualmente, o professor ter necessidade de promover uma ou mais sessões teóricas, tendo o propósito de trabalhar especificamente conteúdos relacionados com aqueles objectivos.

No que se refere aos objectivos de **Interpretação das Estruturas e Fenómenos Sociais Extra-Ecolares, no seio dos quais se realizam as Actividades Físicas**, é de privilegiar o trabalho de projecto e os trabalhos de grupo, nomeadamente na resolução de problemas colocados pelo professor, como forma de os alunos se apropriarem dos conhecimentos em causa, sem prejuízo da actividade física.

Os instrumentos de avaliação ficam ao critério de cada professor: testes, trabalhos individuais ou de grupo, etc. Em relação aos trabalhos de grupo, estão definidos os seguintes critérios de avaliação:

APRESENTAÇÃO (4V)				ORGANIZAÇÃO (4V)				PERTINÊNCIA CONTEÚDOS (4V)	REFERÊNCIA TEMAS PROPOSTOS (8V)
Capa	Encadernação	Identificação	Prazo de Entrega	Índice	Introdução	Conclusão	Webografia / Bibliografia		

Módulo de Aptidão Física:

No processo de avaliação formativa, os valores inscritos na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Bateria de testes *Fitnessgram*), para cada capacidade motora, devem ser considerados como uma referência fundamental. Neste sentido, foram definidos os critérios de classificação expressos nas tabelas abaixo apresentadas. Estas tabelas permitem quantificar os resultados dos testes realizados e fazer uma média dos 3 Períodos Lectivos para obter uma

classificação parcial no fim de cada ano do curso. No final, será feita a **média relativa aos 2 anos**, que se traduzirá na **classificação final do módulo**.

CLASSIFICAÇÕES PARA OS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA (MASCULINOS)

CLASSIF	RESULTADOS																
	VAI E VEM					ABDOMINAIS					EXTENSÕES BRAÇOS					SENTA E ALCANÇA	VELOCIDADE
0	0	0	0	0	0	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	0	0	0	0	0	0	≥ 8" 00
1	1 2	1 4	1 5	1 6	1 8	3 4	3 4	3 4	3 4	3 4	1	1	1	1	1	1 2	7" 90 7" 81
2	3 4	5 7	6 10	7 13	9 16	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	2	2	2	2 3	2 3	3 4	7" 80 7" 71
3	5 6	8 10	11 15	14 20	17 25	7 8	7 8	7 8	7 8	7 8	3	3	3	4 5	4 5	5 6	7" 70 7" 61
4	7 10	11 15	16 20	21 25	26 30	9 10	9 10	9 10	9 10	9 10	4	4	4 5	6 7	6 7	7 8	7" 60 7" 51
5	11 15	16 20	21 25	26 30	31 35	11 12	11 12	11 12	11 12	11 12	5	5	6 7	8 9	8 9	9 10	7" 50 7" 41
6	16 20	21 25	26 30	31 35	36 40	13 14	13 14	13 14	13 14	13 14	6	6 7	8 9	10 11	10 11	11 12	7" 40 7" 31
7	21 25	26 30	31 35	36 40	41 45	15 16	15 17	15 17	15 17	15 17	7	8 9	10 11	12 13	12 13	13 14	7" 30 7" 21
8	26 30	31 35	36 40	41 45	46 50	17 18	18 20	18 20	18 20	18 20	8 9	10 11	12 13	14 15	14 15	15 16	7" 20 7" 11
9	31 34	36 40	41 45	46 51	51 56	19 20	21 23	21 23	21 23	21 23	10 11	12 13	14 15	16 17	16 17	17 19	7" 10 7" 01
10	35 40	41 48	46 52	52 58	57 63	21 23	24 26	24 27	24 27	24 27	12 14	14 16	16 19	18 20	18 20	20	7" 00 6" 91
11	41 47	49 55	53 59	59 65	64 70	24 26	27 29	28 31	28 31	28 31	15 17	17 19	20 23	21 24	21 24	21	6" 90 6" 81
12	48 54	56 62	60 66	66 72	71 77	27 29	30 32	32 35	32 35	32 35	18 19	20 22	24 27	25 28	25 28	22	6" 80 6" 61
13	55 62	63 69	67 73	73 79	78 84	30 33	33 36	36 39	36 39	36 39	20 21	23 25	28 30	29 31	29 31	23	6" 60 6" 41
14	63 70	70 75	74 80	80 85	85 90	34 37	37 40	40 44	40 44	40 44	22 23	26 28	31 33	32 34	32 34	24	6" 40 6" 21
15	71 75	76 80	81 85	86 90	91 94	38 41	41 45	45 50	45 50	45 50	24 25	29 31	34 36	35 36	35 36	25	6" 20 6" 01
16	76 80	81 85	86 90	91 95	95 100	42 46	46 51	51 56	51 56	51 56	26 27	32 33	37 38	37 38	37 38	26	6" 00 5" 81
17	81 85	86 90	91 95	96 100	101 105	47 51	52 57	57 62	57 62	57 62	28 29	34 35	39 40	39 40	39 40	27	5" 80 5" 61
18	86 90	91 95	96 100	101 105	106 110	52 56	58 63	63 68	63 68	63 68	30 31	36 37	41 42	41 42	41 42	28	5" 60 5" 41
19	91 95	96 100	101 105	106 110	111 115	57 61	64 69	69 74	69 74	69 74	32 33	38 39	43 44	43 44	43 44	29	5" 40 5" 21
20	96 100	101 105	106 110	111 115	116 120	62 66	70 75	75 80	75 80	75 80	34 35	40	45	45	45	≥ 30	≤ 5" 20
IDADE	13	14	15	16	≥ 17	13	14	15	16	≥ 17	13	14	15	16	≥ 17		

CLASSIFICAÇÕES PARA OS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA (FEMININOS)

CLASSIF	RESULTADOS																
	VAI E VEM					ABDOMINAIS					SENTA E ALCANÇA					EXTENSÕES BRAÇOS	VELOCIDADE
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	≥ 8" 50
1	1	1	1 2	1 3	1 3	1	1	1	1	1	1	1	1 4	1 4	1 4	0,5	8" 40 8" 31
2	2	2	3 4	4 6	4 6	2 3	2 3	2 3	2 3	2 3	2	2	5 8	5 8	5 8	1	8" 30 8" 21
3	3	3	5 6	7 9	7 9	4 5	4 5	4 5	4 5	4 5	3 5	3 5	9 12	9 12	9 12	1,5	8" 20 8" 11
4	4	4	7 8	10 12	10 12	6 7	6 7	6 7	6 7	6 7	6 9	6 9	13 16	13 16	13 16	2	8" 10 8" 01
5	5	5 6	9 10	13 15	13 15	8 9	8 9	8 9	8 9	8 9	10 13	10 13	17 20	17 20	17 20	2,5	8" 00 7" 91
6	6	7 8	11 13	16 18	16 18	10 11	10 11	10 11	10 11	10 11	14 17	14 17	21 24	21 24	21 24	3	7" 90 7" 81
7	7 8	9 11	14 16	19 21	19 23	12 13	12 13	12 13	12 13	12 13	18 21	18 21	25 26	25 26	25 26	4	7" 80 7" 71
8	9 11	12 14	17 19	22 24	24 29	14 15	14 15	14 15	14 15	14 15	22 23	22 23	27 28	27 28	27 28	5	7" 70 7" 61
9	12 14	15 17	20 22	25 27	30 33	16 17	16 17	16 17	16 17	16 17	24 25	24 25	29 30	29 30	29 30	6	7" 60 7" 51
10	15 20	18 20	23 25	28 31	34 38	18 19	18 20	18 20	18 20	18 20	26 27	26 27	31	31	31	7 8	7" 50 7" 41
11	21 25	21 25	26 30	32 35	39 42	20 22	21 23	21 23	21 23	21 23	28 29	28 29	32	32	32	9 10	7" 40 7" 31
12	26 30	26 30	31 35	36 40	43 46	23 25	24 26	24 26	24 26	24 26	30 31	30 31	33	33	33	11 12	7" 30 7" 21
13	31 35	31 35	36 40	41 45	47 50	26 28	27 29	27 30	27 30	27 30	32 33	32 33	34	34	34	13 14	7" 20 7" 11
14	36 40	36 40	41 45	46 50	51 55	29 31	30 33	31 34	31 34	31 34	34 35	34 35	35	35	35	15 16	7" 10 7" 01
15	41 45	41 45	46 50	51 55	56 60	32 35	34 37	35 40	35 40	35 40	36 37	36 37	36	36	36	17 18	7" 00 6" 91
16	46 50	46 50	51 55	56 60	61 65	36 39	38 42	41 45	41 46	41 46	38 39	38	37	37	37	19 20	6" 90 6" 81
17	51 55	51 55	56 60	61 65	66 70	40 43	43 46	46 50	47 52	47 52	40	39	38	38	38	21 22	6" 80 6" 71
18	56 60	56 60	61 65	66 70	71 75	44 47	47 50	51 55	53 58	53 58	41	40	39	39	39	23 24	6" 70 6" 61
19	61 65	61 65	66 70	71 75	76 80	48 51	51 54	56 60	59 64	59 64	42	41	40	40	40	25 26	6" 60 6" 51
20	66 70	66 70	71 75	76 80	81 85	52 55	55 58	61 65	65 70	65 70	43	42	41	41	41	27 28	≤ 6" 50
IDADE	13	14	15	16	≥ 17	13	14	15	16	≥ 17	13	14	15	16	≥ 17		

