

STANDARD		Ensino Secundário	20 - 18 valores (200 – 175 pontos)	17 - 14 valores (174 – 135 pontos)	13 - 10 valores (134 – 95 pontos)	9 - 8 valores (94 – 75 pontos)	7 - 1 valores (74 – 0 pontos)	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
DOMÍNIOS								
Área das Atividades Físicas APTO / NÃO APTO C-E-F-G-H-J	Na área das Atividades Físicas, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos específicos definidos para cada matéria, estruturados em níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I) e Elementar (E). a)		4 Elementar + 2 Introdutório	3 Elementar + 3 Introdutório	2 Elementar + 4 Introdutório			Observação Observação em situação de exercício individual. Observação em situação de exercício critério. Observação em situação de jogo reduzido. Observação em situação de jogo formal. Observação de situações de sequências. Observação de situações de coreografias... Análise Relatórios, trabalho de pesquisa/projeto... Testagem Grelha de bateria de testes com valores de referência da plataforma do FITescola Teste de Avaliação, ou trabalhos individuais/grupo, ou questões de aula...
Área da Aptidão Física APTO / NÃO APTO E-F-G-H-J	Define-se como essencial o trabalho de elevação e/ou manutenção de todas as capacidades que permitam ao aluno, em função da sua idade e género, apresentar aptidão físico-motora em valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com a plataforma FITescola (promoção de estilos de vida saudáveis e de avaliação da aptidão física de crianças e adolescentes). b)	Encontra-se Dentro da Zona Saudável de Aptidão Física em 6 testes do FitEscola	Encontra-se Dentro da Zona Saudável de Aptidão Física em 5 ou 6 testes do FitEscola	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física em 3 ou 4 testes do FitEscola	Não atinge o sucesso em 1 ou 2 das três áreas de avaliação específicas da Educação Física.	Não atinge o sucesso em nenhuma das três áreas de avaliação específicas da Educação Física.	Revela fraca participação, integração, cooperação, assiduidade e pontualidade, e desinteresse pelas atividades.	
Área dos Conhecimentos APTO / NÃO APTO A-B-D-I	(Na área dos Conhecimentos pretende-se que o aluno adquira conhecimentos para que no futuro, de forma autónoma, consiga manter um estilo de vida saudável.	O aluno terá de revelar os conhecimentos definidos pelas Aprendizagens Essenciais para a Área dos Conhecimentos, para o 11º ano letivo (classificação igual ou superior a 50%)						

- a) Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino, de acordo com os Programas de Educação Física.
- b) Os alunos têm de procurar estar Dentro da Zona Saudável, por género e idade, em valores de referência estabelecidos por resultados de estudos adequados à população portuguesa

11º ano NÍVEL	ATIVIDADES FÍSICAS	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS
<=7	4 ou menos níveis Introdução	<p>Não cumpre o definido como sucesso na Área das Atividades Físicas ou Cumpre o definido como sucesso na Área das Atividades Físicas, no entanto não está apto na área da aptidão física, dos conhecimentos ou de ambas</p>	
8	5 níveis Introdução		
9	6 níveis Introdução OU 5 níveis Introdução + 1 nível Elementar		
10	4 níveis Introdução + 2 nível Elementar	3 testes na ZSAF	Apto (Satisfaz)
11		3 testes na ZSAF (mín. 2 de força ou vaivém)	
12		4 testes na ZSAF	
13		4 testes na ZSAF (mín. 2 de força ou vaivém)	
14	3 níveis Introdução + 3 níveis Elementar	5 testes na ZSAF	
15		5 testes na ZSAF (vaivém obrigatório)	
16		6 testes na ZSAF	
17		6 testes na ZSAF (vaivém 60%)	
18	2 níveis Introdução + 4 níveis Elementar	6 testes na ZSAF (vaivém 100%)	
19		6 testes na ZSAF (vaivém 100% abdominais 100%)	
20		6 testes na ZSAF (vaivém 100% abdominais 100%; ext. braços 100%)	