

## D1- Atividades Físicas (70%)

Classificação (Valores)	Pontuação nas atividades Físicas			Classificação (Valores/nível)	Pontuação nas atividades Físicas		
	12º	11º	10º		9º	8º	7º
0	8	6	4	0	4	2	0
1	9	7	5	1	5	3	1
2	10	8	6	1	6	4	2
3	11	9	7	1	7	5	3
4	12	10	8	1	8	6	4
5	13	11	9	1	9	7	5
6	14	12	10	2	10	8	6
7	15	13	11	2	11	9	7
8	16	14	12	2	12	10	8
9	17	15	13	2	13	11	9
10	18	16	14	3	14	12	10
11	19	17/18	15/16	3	15/16	13/14	11/12
12	20	19	17/18	3	17/18	15/16	13/14
13	21	20	19	3	19	17/18	15/16
14	22	21	20	4	20	19	17/18
15	23	22	21	4	21	20	19
16	24	23	22	4	22	21	20
17	25	24	23	4	23	22	21
18	26	25	24	5	24	23	22
19	27	26	25	5	25	24	23
20	28	27	26	5	26	25	24

E- 4 pontos; PE – 3 pontos; I – 2 pontos; PI – 1 ponto; NR – 0 pontos

Ano	3 valores	Pontuação	5 valores	Pontuação
7º	5 I	$5*(2) = 10$	4PE + 3E	$4*(3)+3*(4) = 24$
8º	6 I	$6*(2) = 12$	3PE + 4E	$3*(3)+4*(4) = 25$
9º	5I + 1E	$5*(2)+1*(4) = 14$	2PE + 5E	$2*(3)+5*(4) = 26$

Ano	10 valores	Pontuação	20 valores	Pontuação
10º	5I + 1E	$5*(2)+1*(4) = 14$	2PE + 5E	$2*(3)+5*(4) = 26$
11º	4I + 2E	$4*(2)+2*(4) = 16$	1PE + 6E	$1*(3)+6*(4) = 27$
12º	3I + 3E	$3*(2)+3*(4) = 18$	7E	$7*(4) = 28$

**Matérias:** (1) Ginástica, (1) Atletismo, (1) Dança, (2 ou 1) Outros (Obrigatório 1 de Raquetes) e (2 ou 3) Jogos Desportivos Coletivos

## D2 - Aptidão Física (20%) - Fit Escola

	Secundário (10º, 11º, 12º)	3º Ciclo (7º, 8º, 9º)
Perfil Atlético	4 pontos	1 ponto
Zona Saudável	3 pontos	0,75 pontos
Fora da Zona Saudável	0 pontos	0 pontos

Aplicação de cinco testes do Fitescola: \_\_\_\_\_

Abdominais

Flexões de braços

Impulsão horizontal

Vaivém

Senta e alcança