

7º Ano						
	Nível 3		Nível 4		Nível 5	
	<i>Actividades Físicas</i>	<i>Aptidão Física</i>	<i>Actividades Físicas</i>	<i>Aptidão Física</i>	<i>Actividades Físicas</i>	<i>Aptidão Física</i>
Metas	4 I +1NI (só são consideradas 5 matérias)	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	5 I +1NI	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	4 I + 1 E + 1 NI ou 6 I	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>
Normas	1 JDC +1 GIN + 3 das restantes (1 de cada um dos subdomínios) Nota: para além da patinagem, fica 1 de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal</i>	1 JDC +1 GIN +4 das restantes (1 de cada) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + outro da bateria de testes do fitnessGram</i>	1 JDC +1 GIN +4 das restantes (1 de cada) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 2 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>

Conhecimentos: O aluno realiza trabalho de grupo e teste individual sobre o conteúdo do trabalho de grupo

8º Ano						
	Nível 3		Nível 4		Nível 5	
	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física
Metas	5 I + 1 NI	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	4 I + 1 E + 1 NI ou 6 I	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	5 I + 1 E	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>
Normas	1 JDC + 1 GIN + 4 das restantes (1 de cada) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal</i>	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA + 2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 2 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA + 2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>Superar-se num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 3 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>

Conhecimentos: O aluno realiza trabalho de grupo e teste individual sobre o conteúdo do trabalho de grupo

9º Ano						
	Nível 3		Nível 4		Nível 5	
	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física
Metas	5 I + 1 E	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	4 I + 2 E	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	3 I + 3 E	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>
Normas	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA +2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + outro da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA +2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 2 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA +2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>Superar-se num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 3 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>

Conhecimentos: O aluno realiza trabalho de grupo e teste individual sobre o conteúdo do trabalho de grupo

10º Ano						
	Nível (10-13)		Nível (14-17)		Nível (18-20)	
	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física
Metas	5I+1E	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	4 I + 2 E	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	3I + 3E	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>
Normas	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA +2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + outro da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA +2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>Superar-se num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 2 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA +2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>Superar-se num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 3 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>

Conhecimentos: O aluno realiza trabalho de grupo e teste individual sobre o conteúdo do trabalho de grupo

11º Ano						
	Nível (10-13)		Nível (14-17)		Nível (18-20)	
	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física
Metas	5 I + 1 E Ou 4 I + 2 E	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	3I + 3E Ou 3 I + 2 E + 1 A	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	1 I + 5E Ou 1 I + 4E + 1 A	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>
Normas	2 JDC + 1 GIN Ou ATL + 1 DANÇA + 2 OUTRAS Outras: Rugby, Corfebol, Raquetas	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 2 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN Ou ATL + 1 DANÇA + 2 OUTRAS Outras: Rugby, Corfebol, Raquetas	<i>Superar-se num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) +superar-se no teste de Força Abdominal + 3 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN Ou ATL + 1 DANÇA + 2 OUTRAS Outras: Rugby, Corfebol, Raquetas	<i>Superar-se num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + superar-se no teste de Força Abdominal + 3 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>

Conhecimentos: O aluno realiza trabalho de grupo e teste individual sobre o conteúdo do trabalho de grupo

12º Ano						
	Nível (10-13)		Nível (14-17)		Nível (18-20)	
	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física	Actividades Físicas	Aptidão Física
Metas	3I + 3E Ou 3I + 2E + 1A	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	2I + 4E Ou 2I + 3E + 1A	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>	5E + 1A Ou 4E + 2A	<i>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativas da saúde para a sua idade</i>
Normas	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA + 2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>ZSAF num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + no teste de Força Abdominal + 2 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA + 2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>Superar-se num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + superar-se no teste de Força Abdominal + 3 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>	2 JDC + 1 GIN + 1 DANÇA + 2 das restantes 3 (1 de cada subdomínio) Nota: já só fica a patinagem de fora	<i>Superar-se num dos testes de aptidão Aeróbia (vaivém; corrida da milha) + superar-se no teste de Força Abdominal + superar-se em 3 outros da bateria de testes do fitnessGram</i>

Conhecimentos: O aluno realiza trabalho de grupo e teste individual sobre o conteúdo do trabalho de grupo