

### Critérios de Avaliação de Educação Física – 5º ANO

Domínio	Ponderações específicas		
	AE: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Competências do perfil do aluno	Processos de recolha de Avaliação
<b>Área das Atividades Físicas 80%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecimentos e capacidades relativas às matérias selecionadas (Ver planificações) - 40%</li> <li>• Atitudes para a aprendizagem:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação e empenho - 10%</li> <li>• Pontualidade - 10%</li> <li>• Portador de material necessário - 10%</li> <li>• Respeito pelo professor, colegas e material utilizado – 10%</li> </ul> </li> </ul>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	<p>Exercícios critério; Jogos reduzidos; Jogos condicionados; Jogos formais; Grupos homogéneos e heterogéneos.</p>
<b>Área da Aptidão Física 10%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.</li> </ul>	B, F, G, I, J	Aplicação da bateria de testes Fitescola®
<b>Área dos conhecimentos 10%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecimentos e capacidades relativas às matérias selecionadas (Ver planificações)</li> </ul>	B, F, G, I, J	Relatórios, trabalhos, questionários

## OPERACIONALIZAÇÃO DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Domínio Porcentagem	Aprendizagens essenciais	Conteúdos	Perfil do aluno	Ações estratégicas de ensino/Banco de atividades	Formas de avaliação
<p><b>Área das Atividades Físicas</b> <b>80%</b></p>	<p><b>Atletismo</b> Realiza saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b>Natação</b> Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p><b>Jogos pré-desportivos</b> Participa em Jogos, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p><b>Ginástica</b> Compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas elementares de solo em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar as destrezas elementares de Ginástica de Aparelhos (boque, mini-trampolim, plinto e</p>	<p>Atletismo Natação Jogos pré desportivos Ginástica Ciclismo Voleibol Basquetebol</p>	<p>A, B, C, D, E, F, G, H, I, J</p>	<p>Exercícios critério; Jogos reduzidos; Jogos condicionados; Jogos formais; Grupos homogêneos e heterogêneos.</p>	<p>Observação e registo</p>

	<p>trave).</p> <p><b>Ciclismo</b> Utilização racional e em segurança, da bicicleta, respeitando o veículo, o código da estrada e os outros utentes. Conhece todos os sistemas do veículo. Fazer a manutenção básica do veículo.</p> <p><b>Voleibol e basquetebol</b> Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo do Jogo Coletivo Desportivo, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>				
<b>Área da Aptidão Física</b> <b>10%</b>	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	Aptidão Física	B, F, G, I, J	Exercícios critério; Jogos reduzidos; Jogos condicionados; Jogos formais; Grupos homogéneos e heterogéneos.	Aplicação da bateria de testes Fitescola
<b>Área dos conhecimentos</b> <b>10%</b>	<p>O aluno é capaz de: Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>O aluno é capaz de: Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>	Capacidades Físicas	B, F, G, I, J	Visualização de Power Points, filmes, debates	Relatórios, trabalhos, questionários

--	--	--	--	--	--

**Obs.:** O aluno com atestado médico prolongado, ao estar impossibilitado de realizar a componente prática da disciplina, deve ser avaliado teoricamente (ex: trabalhos escritos, apresentações, fichas...) na Área das Atividades físicas e na Área da Aptidão Física. Na Área dos Conhecimentos o aluno é avaliado de acordo com os critérios aplicados a todos os alunos.

Áreas de Competência do Perfil dos Alunos:

- A. Linguagens e textos;
- B. Informação e comunicação;
- C. Raciocínio e resolução de problemas;
- D. Pensamento crítico e pensamento criativo;
- E. Relacionamento interpessoal;
- F. Desenvolvimento pessoal e autonomia;
- G. Bem-estar, saúde e ambiente;
- H. Sensibilidade estética e artística;
- I. Saber técnico, científico e tecnológico;
- J. Consciência e domínio do corpo.

**DESCRITORES DE DESEMPENHO**  
**ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS**  
**ATLETISMO**

**Corrida de velocidade**

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	1. Efetua corrida de Velocidade de 30 metros, com partida de pé.	1. Efetua corrida de Velocidade de 30 metros, com partida baixa.	1. Efetua corrida de Velocidade de 40 metros, com partida baixa e sem desaceleração nítida.

### Corrida de estafetas

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	1. Realiza uma corrida de 4x25mts, recebendo o testemunho com controlo visual, entregando-o com segurança, utilizando a técnica ascendente.	1. Realiza uma corrida de 4x25mts, recebendo o testemunho com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança, utilizando a técnica ascendente.	1. Realiza uma corrida de 4x25mts, recebendo o testemunho na “zona de transmissão”, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança, utilizando a técnica ascendente

### Salto em comprimento

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	1. Efetua corrida de balanço; 2. Efetua a impulsão a um pé na zona de chamada; 3. Efetua a queda a pés juntos na caixa de saltos;	1. Efetua corrida de balanço rápida; 2. Elevação enérgica da perna livre; 3. Na queda realiza flexão dos membros inferiores;	1. Efetua corrida de balanço em aceleração até meio da pista; 2. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre; 3. Inclina o tronco à frente na receção.

### Salto em altura

**Ação a realizar:** Realiza salto em altura com técnica de “tesoura” (com elástico)

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
--------------	------------	-----	-----------

<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Efetua corrida de balanço</li><li>2. Utilização correta do apoio de chamada (pé mais afastado do colchão)</li><li>3. Elevação da perna de balanço</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Efetua corrida em curva</li><li>2. Apoio ativo do pé de chamada</li><li>3. Elevação dos braços e da perna de balanço (paralelamente ao colchão de quedas)</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Elevação simultânea dos braços e da perna de balanço paralelamente ao colchão de quedas</li><li>2. Extensão completa da perna de impulsão e perna de balanço (na passagem sobre o elástico)</li><li>3. Efetua a receção em pé (no colchão)</li></ol>
---	--	--	---

## NATAÇÃO

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos, o aluno consegue:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Coordena a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias.</li> <li>Flutua em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combina as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial- dorsal.</li> <li>Associa o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Desloca-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc.</li> <li>Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Coordena e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e outras situações inabituais).</li> <li>Realiza os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos.</li> <li>Coordena a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo.</li> </ol>

	profundidade.		
--	---------------	--	--

## GINÁSTICA

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p><b><u>Ginástica de Solo:</u></b> O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>2.Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</li> <li>3.Cambalhota à retaguarda num plano inclinado com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.</li> <li>4.Cambalhota à retaguarda num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.</li> <li>5.Passagem por pino partindo da</li> </ol>	<p><b><u>Ginástica de Solo:</u></b> O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), ficando na fase final apenas com um pé apoiado na parede e o outro fora desta, estando alinhado com os restantes segmentos corporais, balanço com pé apoiado na parede até a perna se juntar à outra, terminando em cambalhota à frente.</li> <li>2.Roda, com apoio alternado das mãos num colchão de solo transversal (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção</li> </ol>	<p><b><u>Ginástica de Solo:</u></b> O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Balanço para pino partindo da posição inicial de pé (pés juntos), com afundo da perna da frente, elevando a perna de balanço até à vertical para passar por pino, juntando de seguida a outra, seguido de cambalhota à frente. (com/ou não auxílio de um colega)</li> <li>2.Realiza a roda seguido de corrida, com apoio alternado das mãos no solo/linha, passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</li> <li>3.Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima</li> </ol>

	<p>posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.</p> <p>6.Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p> <p>7.Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).</p> <p><b><u>Ginástica de Aparelhos</u></b></p> <p>1.Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos</p>	<p>equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p> <p>3.Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).</p> <p><b><u>Ginástica de Aparelhos</u></b></p> <p>1.Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>2.Salto de eixo no plinto, parando em cima deste com os membros inferiores estendidos e afastados (com extensão dos joelhos), realizando depois para o chão salto em extensão</p> <p>3.Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>4.Rolamento à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima e, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.</p> <p>5.No mini-trampolim, com chamada</p>	<p>inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).</p> <p><b><u>Ginástica de Aparelhos</u></b></p> <p>1.Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (afastado 2/3 passos do plinto/bock) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos, marcando as 4 fases do salto (1º Voo, repulsão forte dos membros superiores, 2º voo e receção):</p> <p>2.Salto de eixo no bock/plinto, passando por cima deste com os membros inferiores estendidos e afastados (com extensão dos joelhos);</p> <p>3.Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>4.Rolamento à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima e, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.</p> <p>5.No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços, e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos,</p>
--	--	---	--

	<p>companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2.Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>3.Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).</p> <p>4.Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, e apoiando os pés entre as mãos no respetivo plinto, com os joelhos fletidos e unidos, realizando em seguida salto em extensão (mantendo o alinhamento dos segmentos) para o solo.</p> <p>5.Salto entre-mãos (salto de coelho) no plinto longitudinal, apoiando as mãos (no início deste) com a bacia acima da linha dos ombros, e apoiando os pés entre as mãos no respetivo plinto, com os joelhos fletidos e unidos, realizando em seguida rolamento à frente em cima deste com um colchão.</p>	<p>com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto em extensão (vela):</li><li>- Após corrida de balanço com saída ventral;</li><li>- Após corrida de balanço com saída dorsal (1/2 volta), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</li></ul>	<p>marcando bem a amplitude dos saltos e controlo do corpo durante a fase aérea:</p> <p>6.Salto em extensão (vela):</p> <p>7.Após corrida de balanço com saída ventral;</p> <p>8.Após corrida de balanço com saída dorsal (1/2 volta), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p>
--	--	--	--



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



Agrupamento de Escolas  
**FIGUEIRA NORTE**  
Código 161354

## VOLEIBOL

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<p>Em situação de 1x1, coopera com os companheiros para manter a bola no ar utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</p> <p>Em situação de exercício de 1x1 frente a frente, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4 metros da rede, colocando a bola no campo do adversário.</li> <li>• Recebe a bola em passe ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo</li> </ul>	<p>Em situação de jogo 3x3 num campo reduzido (6 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2m de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serve por baixo, colocando a bola numa metade do campo.</li> <li>• Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.</li> <li>• Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).</li> <li>• Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da</li> </ul>	<p>Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (6 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2m de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serve por baixo e por cima, colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.</li> <li>• Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), orientando a bola para a posição do passador.</li> <li>• Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).</li> <li>• Na defesa, e se é o jogador</li> </ul>

	<p>deslocamento.</p> <p>Em jogo de 2x2, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00 m de altura) joga com os companheiros em passe ou manchete dando continuidade as ações e com um número limitado de toques.</p>	<p>bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.</p> <p>Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima;</p>	<p>mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.</p> <p>Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima.</p>
--	--	---	--

## BASQUETEBOL

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<p>Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que</p>	<p>Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo</p>	<p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.</p>

	<p>isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 4x4, com bola nº 5: Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:</p> <p>Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).</p> <p>Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto,</p>	<p>de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais.</p> <p>Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:</p> <p>Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto. Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: • Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, • Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central.</p> <p>Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:</p> <p>Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa.</p> <p>Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible),</p> <p>Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o</p>	<p>Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: • Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.</p> <p>Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro.</p> <p>Aclara, em corte para o cesto: • se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola, • se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe.</p> <p>Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.</p> <p>Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.</p>
--	---	---	--

	<p>aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual). Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.</p>	<p>equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola. Se não tem bola, no ataque: Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola. Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível: Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola. Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola. realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério.</p>	<p>Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).</p>
--	---	---	---



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



Agrupamento de Escolas  
**FIGUEIRA NORTE**  
Código 161354

## CICLISMO

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	Prepara a bicicleta e o material de reparação e manutenção necessários. seleciona e arruma o equipamento. Cumpre as regras de segurança estabelecidas. Doseia convenientemente o esforço de acordo com a distância e a característica dos percursos.	Seleciona (“joga”) de forma adequada, a roda pedaleira e carretos, de acordo com os acidentes de terreno. Nas descidas acentuadas coloca o corpo numa posição recuada, utilizando se necessários ambos os travões sem bloquear as rodas. Nas subidas coloca o corpo à frente pressionando os pedais com auxílio dos membros superiores (puxando o guiador).	Conhece e cumpre as regras de trânsito de acordo com o código da estrada para velocípedes sem motor. Nas viragens realiza ações compensatórias pressionando fortemente o pedal do lado exterior da curva, utilizando, se necessário, nas curvas acentuadas o apoio da perna (de dentro) no solo. Seleciona o melhor percurso para chegar ao destino definido. Mantém a média de velocidade pré-estabelecida.

## ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

DOMÍNIO	MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	O aluno está na Zona Saudável da Aptidão Física em pelo menos 8 testes da plataforma FitEscola.	O aluno está na Zona Saudável da Aptidão Física em pelo menos 5 testes da plataforma FitEscola.	O aluno está na Zona Saudável da Aptidão Física em pelo menos 3 testes da plataforma FitEscola.	O aluno não está na Zona Saudável da Aptidão Física em menos de 3 testes da plataforma FitEscola.



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



Agrupamento de Escolas  
**FIGUEIRA NORTE**  
Código 161354

### ÁREA DOS CONHECIMENTOS

DOMÍNIO	MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Identifica claramente as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	Identifica com alguma dificuldade as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.

### ATITUDES PARA A APRENDIZAGEM

Parâmetro	MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
<b>Pontualidade</b>	O aluno é sempre pontual.	O aluno é frequentemente pontual.	O aluno é algumas vezes pontual.	O aluno raramente é pontual.
<b>Responsabilidade e empenho.</b>	O aluno intervém sempre com responsabilidade e empenho.	O aluno intervém frequentemente com responsabilidade e empenho.	O aluno intervém algumas vezes com responsabilidade e empenho.	O aluno raramente intervém com responsabilidade e empenho.
<b>Material necessário para a aula</b>	O aluno traz sempre o material necessário para a aula.	O aluno traz frequentemente o material necessário para a aula.	O aluno traz algumas vezes o material necessário para a aula.	O aluno raramente traz o material necessário para a aula.
<b>Respeito pelo professor, colegas e material utilizado</b>	O aluno é sempre respeitador.	O aluno é frequentemente respeitador.	O aluno é algumas vezes respeitador.	O aluno raramente é respeitador.