

### Critérios de Avaliação de Educação Física – 7º 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> Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.</p> <p><b>Ginástica no solo</b> Conhece e valorizar a prática das atividades gímnicas como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Conhece a origem da ginástica artística; Sabe e identifica as atividades gímnicas; Fixa e aperfeiçoa os fundamentos gímnicos das atividades abordadas; Avaliar as atitudes;</p> <p><b>Voleibol e basquetebol</b></p>	<p>Atletismo Natação Ginástica no solo Orientação 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 homogéneos e heterogéneos.</p>	<p>Observação e registo</p>

	<p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>Orientação</b> Realiza Percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p><b>Natação</b> Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>				
<b>Área da Aptidão Física 10%</b>	Desenvolver 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</b>	Relacionar aptidão física e saúde e identificar	Capacidades Físicas	B, F, G, I, J	Visualização de Power	Relatórios,

<b>conhecimentos</b>  <b>10%</b>	os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.			Points, filmes, debates	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**

**Velocidade**

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Efetua uma corrida de velocidade com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé com extensão completa da perna de impulsão, terminando sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente;</li> <li>Faz a prova em, pelo menos, 7'19 (rapazes) e 7'69 (raparigas).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Efetua uma corrida de velocidade com partida de blocos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé com extensão completa da perna de impulsão terminando sem desaceleração nítida com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas;</li> <li>Faz a prova em, pelo menos, 6'70 (rapazes) e 7'10 (raparigas).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Efetua uma corrida de velocidade com partida de blocos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé com extensão completa da perna de impulsão terminando sem desaceleração nítida com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas;</li> <li>Faz a prova em, pelo menos, 6'19 (rapazes) e 6'70 (raparigas).</li> </ol>

**Corrida de estafetas**

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 40m. Recebe o testemunho na zona de transmissão e entrega-o.</li> <li>Após sinal sonoro, com segurança e sem desacelerar, entrega o testemunho, na zona de</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Efetua uma corrida de 4 x 40m. Entrega o testemunho sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e ou ascendente, e recebe-o em</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Efetua uma corrida de 4 x 40m. Entrega o testemunho sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e ascendente, e recebe-o em aceleração sem</li> </ol>

	transmissão, utilizando a técnica descendente.	aceleração sem controlo visual.	controlo visual.
--	--	---------------------------------	------------------

### Salto em comprimento

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Efetua a corrida de balanço em linha reta e em aceleração;</li> <li>2. Realiza a impulsão sobre a tábua de chamada;</li> <li>3. Realiza a queda a pés juntos na caixa de saltos o mais à frente possível;</li> <li>4. Os rapazes saltam, pelo menos, 3.00m e as raparigas 2.50m.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Efetua uma corrida de balanço em aceleração rápida e progressiva.</li> <li>2. Realiza uma impulsão enérgica a um pé e elevando os braços e os joelhos da perna de impulsão;</li> <li>3. Realiza a queda a pés juntos o mais à frente possível</li> <li>4. Os rapazes saltam, pelo menos, 3.80m e as raparigas 3.30m</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Efetua uma corrida de balanço em aceleração rápida e progressiva até à velocidade máxima.</li> <li>2. Realiza uma impulsão enérgica a um pé e elevando os braços e os joelhos da perna de impulsão;</li> <li>3. Realiza a queda a pés juntos o mais à frente possível com inclinação do tronco à frente.</li> <li>4. Os rapazes saltam, pelo menos, 4.60m e as raparigas 4.10m</li> </ol>

### NATAÇÃO

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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>2. Flutua em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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>2. Realiza os modos de</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desloca-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de «costas» e «crol», com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenadas</li> </ol>

	<p>e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial- dorsal.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. 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 profundidade.</li><li>4. 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.</li><li>5. 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>	<p>respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. 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>	<p>com a respiração nos respetivos estilos.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Salta de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.</li><li>3. Salta a partir de pé (para zona baixa e profunda), entrando na água o mais longe possível, executando diferentes rotações em trajetória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal.</li></ol>
--	---	---	---

## GINÁSTICA NO SOLO

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p>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 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 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, 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 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.</li> <li>6.Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</li> <li>2.Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</li> <li>3.Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a direção do ponto de partida.</li> <li>4.Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.</li> <li>5.Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final,</li> </ol>	<p>Em situação de exercício, faz:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.</li> <li>4.Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.</li> </ol>



	<p>aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.</p> <p>7.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>8.Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão.</p>	<p>terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.</p> <p>6.Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</p> <p>7.Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</p> <p>8.Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>9.Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).</p> <p>10.Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p>	
--	---	--	--

## 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</li> </ul>	<p>Em situação de jogo 3x3 num campo reduzido (6 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m 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</li> </ul>	<p>Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (6 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,15 m 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> </ul>

	<p>de seguida com o mínimo 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>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>Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remata em apoio colocando a bola no campo do adversário.</li> <li>• Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do ataque (em manchete).</li> </ul> <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; e) remate em apoio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na defesa, e se é o jogador 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.</li> </ul> <p>Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,15 m de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remata em apoio colocando a bola no campo do adversário.</li> <li>• Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).</li> </ul> <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; e) remate em apoio.</p>
--	--	---	---

## BADMINTON

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<p>1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.</p> <p>2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento:</p> <p>2.1) clear;</p> <p>2.2) lob;</p> <p>2.3) serviço curto e</p> <p>2.4) serviço comprido.</p> <p>3. Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <p>3.1 Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução</p>	<p>1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>3. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos.</p> <p>3.1 Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p> <p>3.2 Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da</p>	<p>1. Em situação de jogos singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando diferentes tipos de batimentos</p> <p>1.1) Em drive, (à direita e à esquerda) executando o batimento á frente do corpo, com a cabeça da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.</p> <p>2. Em situação de exercício, num campo de badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco, após armar o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.</p>

	<p>de novo batimento. 3.2 Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.</p> <p>3.3 Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.</p> <p>3.4 Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:</p> <p>3.4.1 Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>3.4.2 Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o</p>	<p>cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>3.3 Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>3.4 Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</p> <p>3.5 Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça".</p>	
--	---	---	--

	serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.		
--	---	--	--

### FUTSAL

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p>1. Em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 2x1 ou 3x1) e situação de jogo de Futsal 3x3 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <p>1.1. Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, reposição da bola pela linha lateral, lançamento de baliza, principais faltas, marcação de livres (livre dos 10 metros por ex.) e de penalidade.</p> <p>1.2. Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>1.3. Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>1.4. Passa a um companheiro desmarcado.</p> <p>1.5. Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto,</p>	<p>1. Cooperar 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>2. 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>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo; b) marcação de</p>	<p>1. Cooperar 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>2. 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>3. Adequa a sua atuação quer como jogador quer como árbitro ao objetivo do jogo, à função e ao modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.</p>

	<p>conseguiu posição) ou passar.</p> <p>1.6. Desmarca-se após o passe e, para se libertar do defensor, cria linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.</p> <p>1.7. Na defesa, marca o adversário escolhido.</p> <p>1.8. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo; ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p>	<p>golos; c) bola fora e reposição pela linha lateral; d) canto e pontapé de canto; e) principais faltas e incorreções e f) marcação de livres e de penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento</p> <p>4. Em situação de jogo 5x5:</p> <p>4.1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>4.1.1. Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>4.1.2. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.</p> <p>4.1.3. Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</p> <p>4.2. Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe.</p>	<p>4. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção e controlo da bola, b) remate com um e outro pé e de cabeça, c) condução da bola com um e outro pé, d) drible, e) passe, f) finta, g) desmarcação, h) interceção, i) desarme, j) marcação e l) pressão.</p>
	<p>2. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola,</p>	<p>5. E, na direção da baliza e/ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque:</p>	

	d) passe, e) desmarcação, f) marcação e, em situação de exercício, g) cabeceamento.	5.1. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza. 5.2. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. 5.3. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.	
		6. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.	

## ORIENTAÇÃO

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de	Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.  Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para	Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente



	<p>preservação do equilíbrio ecológico.</p> <p>Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p> <p>Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.</p> <p>Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.</p>	<p>atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.</p>	<p>direções e distâncias.</p>
--	---	---	-------------------------------

### ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

DOMÍNIO	MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
APTIDÃO FÍSICA	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
<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	Relaciona claramente aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpreta claramente a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	Relaciona aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	Relaciona com alguma dificuldade aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpreta com alguma dificuldade a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	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.