

Critérios de Avaliação de Educação Física – 11.º ANO

Domínio	Ponderações específicas		
	AE: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Competências do perfil do aluno	Processos de recolha de Avaliação
Área das Atividades Físicas 80%	<ul style="list-style-type: none"> Conhecimentos e capacidades relativas às matérias selecionadas (Ver planificações) - 50% Atitudes para a aprendizagem: <ul style="list-style-type: none"> Participação e empenho - 10% Pontualidade - 5% Portador de material necessário - 5% Respeito pelo professor, colegas e material utilizado – 10% 	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Exercícios critério; Jogos reduzidos; Jogos condicionados; Jogos formais; Grupos homogéneos e heterogéneos.
Área da Aptidão Física 10%	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	B, F, G, I, J	Aplicação da bateria de testes Fitescola®
Área dos conhecimentos 10%	<ul style="list-style-type: none"> Conhecimentos e capacidades relativas às matérias selecionadas (Ver planificações) 	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
Área das Atividades Físicas 80%	<p>Basquetebol Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo no 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>Badminton 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>Dança Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Futsal Coopera com os companheiros para o alcance</p>	<p>Basquetebol</p> <p>Badminton</p> <p>Dança</p> <p>Futsal</p> <p>Orientação</p> <p>Atletismo</p>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Exercícios critério; Jogos reduzidos; Jogos condicionados; Jogos formais; Grupos homogêneos e heterogêneos.	Observação e registo

	<p>do objetivo no 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>Orientação Realiza Percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Atletismo Realiza salto em altura e corridas de velocidade, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>				
Área da Aptidão Física 10%	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 homogêneos e heterogêneos.	Aplicação da bateria de testes Fitescola
Área dos conhecimentos 10%	Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.	Aptidão física e estilos de vida saudável. Fatores de risco associados à prática desportiva. Doping. Métodos e meios de	B, F, G, I, J	Visualização de Power Points, filmes, debates	Relatórios, trabalhos, questionários

	<p>Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:</p> <p>Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</p> <p>Doenças e lesões;</p> <p>Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p> <p>Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p>	treino.			
--	--	---------	--	--	--

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.

DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

BASQUETEBOL

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p>1. 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>2. 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 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 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</p>	<p>1. 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>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 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 e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>4. Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:</p> <p>4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da</p>	<p>4.1.2 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>4.3.2 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>4.3.3 Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento</p> <p>4.4.3 Participa no ressalto</p>

	<p>conhecimento.</p> <p>4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola nº 5:</p> <p>4.1. 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>4.1.1. 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>4.1.2. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).</p> <p>4.1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</p> <p>4.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas</p>	<p>bola, em situação de transição defesa-ataque:</p> <p>4.1.1 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.</p> <p>4.1.3 Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: • Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, • Progredir em drible, preferencialmente pelo corredor central.</p> <p>4.2 Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:</p> <p>4.2.1 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>4.2.2 Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible)</p> <p>4.2.3 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 equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.</p> <p>4.3 Se não tem bola, no ataque:</p> <p>4.3.1 Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.</p> <p>4.4 Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando</p>	<p>defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.</p> <p>5. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: h) ressaltos, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas,</p>
--	---	--	--

	<p>(à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.</p> <p>4.3. 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).</p> <p>4.4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</p> <p>5. 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</p>	<p>recuperar a posse da bola o mais rápido possível:</p> <p>4.4.1 Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.</p> <p>4.4.2 Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.</p> <p>5. 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, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério.</p>	
--	--	---	--

BADMINTON

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<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;</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</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</p>	<p>1.Em situação de jogo de singulares e a pares age com intencionalidade no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar vantagem</p> <p>1.1) Inicia o jogo com serviço curto ou comprido, consoante as situações, de forma a criar dificuldade ao adversário.</p> <p>1.2) Desloca-se com rapidez e oportunidade (de acordo com a trajetória do volante), recuperando rapidamente a posição base após o batimento e em condições de prosseguir o jogo com êxito.</p> <p>1.3) No jogo de pares, após serviço curto, coloca-se perto da rede, enquanto o companheiro se desloca e posiciona atrás. Após serviço comprido ou em situação de defesa, coloca-se ao lado do companheiro.</p> <p>1.4) No jogo de singulares, após cada batimento, coloca-se ligeiramente “descaído” para o lado para onde enviou o volante.</p> <p>1.5) Remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do</p>

	<p>favoráveis à execução 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). 4. Em situação de exercício, num campo de Badminton,</p>	<p>movimento contínuo, por cima da 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" da raqueta paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.</p> <p>4. 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>corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.</p>
--	--	--	---

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

DANÇA

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p>1. Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas.</p> <p>2. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:</p> <p>2.1 Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido»,</p>	<p>1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e novas possibilidades de movimentação, e considerando, por seu lado, as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são dirigidas.</p> <p>2. Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, utilizando eventualmente essa apreciação como fonte de inspiração para as suas iniciativas pessoais.</p> <p>3. Em situação de exercitação individual, a par ou em pequenos</p>	<p>1. Em situação de exploração do movimento a pares e em trios, de acordo com temas e ambiente musical escolhidos por si:</p> <p>1.1 Movimenta-se livremente, utilizando movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o(s) parceiro(s), “conduzindo” a sua ação, “facilitando” e “esperando” por ele, se necessário.</p> <p>1.2 Segue a movimentação do(s) companheiro(s), realizando as mesmas ações com qualidades de movimento idênticas.</p> <p>1.3 Segue a movimentação do(s) companheiro(s), realizando as ações inversas e contrárias e/ou com qualidades de movimento antagónicas (contração/relaxamento, extensão/flexão, salto/queda, etc.).</p> <p>2. Realiza e apresenta, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e</p>

	<p>«forte-fraco» e «pausa-contínuo»:</p> <p>2.1.1 - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.</p> <p>2.1.2 - Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).</p> <p>2.1.3 - Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</p> <p>3. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:</p>	<p>grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada:</p> <p>3.1 Sequências de saltos no mesmo lugar, variando os apoios (dois/dois, um/dois, dois/um, um/um), mantendo a figura definida na partida, durante a fase de voo e na receção, impulsionando-se e amortecendo a queda corretamente.</p> <p>3.2 Sequências de voltas, no lugar à direita e à esquerda, sobre dois e um apoio (1/2 ponta), dominando o corpo nas fases de preparação (torção), na rotação propriamente dita e na fase final (desaceleração e travagem).</p> <p>3.3 Sequências de passos nas ações características (deslizar, balançar, puxar, empurrar, subir, descer, afastar, juntar, etc.), combinados com voltas, saltos (e outros deslocamentos) e poses.</p> <p>3.4 Sequências de saltos (alternando os apoios como em 3.1), nas diferentes direções e</p>	<p>fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço.</p> <p>4. Propõe, prepara e apresenta projetos coreográficos, individuais, a pares ou em grupo, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Executa o “passo de galope lateral” em “meio pivot”, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias-voltas com ação dos braços “baixo-cima” e seguindo o sentido do movimento com a cabeça. • No “passo gingão lateral” oscila lateralmente o tronco baixo-cima.
--	---	--	--

	<p>3.1 Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.</p> <p>3.2 Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.</p> <p>4. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</p> <p>4.1 Combina habilidades motoras referidas em 2. e 3, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc..</p> <p>4.2 Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.</p> <p>5. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:</p>	<p>sentidos definidos pela sua orientação própria e variando a amplitude, as figuras definidas à partida e o número de repetições, impulsionando e amortecendo corretamente.</p> <p>3.5 Sequências de voltas, idênticas a 3.2, aumentando a amplitude (volume definido pela perna e pelos membros superiores) e o número de voltas, variando a distância e a posição dos segmentos corporais em relação ao eixo de rotação.</p> <p>4. Em situação de exploração do movimento em grupo, com ambiente musical adequado ao tema escolhido:</p> <p>4.1 Combina habilidades referidas em 2, seguindo a evolução do grupo em linhas retas, quebradas, curvas e mistas (simples e múltiplas).</p> <p>4.2 Ajusta a sua ação para realizar alterações ou mudanças da formação, sugeridas pela dinâmica e agógica da música, evoluindo em toda a área.</p>	
--	--	--	--

	<p>5.1 Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.</p> <p>5.2 Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.</p> <p>6. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p> <p>7. Cria pequenas sequências de movimentos a partir de 2.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.</p> <p>DANÇAS TRADICIONAIS</p> <p>- Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando,</p>	<p>DANÇAS TRADICIONAIS</p> <p>1-Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <p>2- Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.</p> <p>3- Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</p> <p>3.1-Dança a Vai de Roda Siga a Roda (simplificada, só com a roda grande), o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características (“passo gingão lateral”, “passo serrado”, “passo de malhão” e “passo tacão e bico”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em</p>	
--	--	--	--

	<p>por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <p>2-Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</p> <p>3- Dança o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquitê ou outras danças com as mesmas características (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:</p> <p>3.1 - No Regadinho:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”. • Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores. • Realiza o “passo saltitado” com 	<p>sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:</p> <p>3.2- Na Vai de Roda Siga a Roda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acentua pouco o “passo de malhão”. • Na primeira figura em “passo de malhão”, o par mantém-se voltado para o sentido inverso. • Realiza a passagem da roda dupla para a roda simples de uma forma fluida, na segunda figura, mantendo-se “o passo de malhão” e as “Marias” à frente. • Realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com “passo de malhão”. <p>3.3- No Malhão Minhoto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza o “passo serrado” descontraído e com os braços pendentes ao longo do corpo. • Executa o “passo de malhão” da segunda figura em “meio pivot”, facilitando a passagem do par nas meias-voltas, mantendo a estrutura da roda. 	
--	--	---	--

	<p>impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.</p> <p>3.2- Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par. • Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido. • Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial. <p>3.3.- No Sariquité:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios. • Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios. • Realiza os “rodopios” (individuais 		
--	--	--	--

	ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.		
--	--	--	--

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, conseguiu posição) ou passar.</p>	<p>1. 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>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 golos; c) bola fora e reposição pela linha lateral; d) canto e pontapé de</p>	<p>1. 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>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>4. Realiza com correção e</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>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>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> <p>5.1. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos</p>	<p>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, d) passe, e) desmarcação, f) marcação e, em situação de</p>		

	exercício, g) cabeceamento.	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
	Coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.	Identifica as características do percurso, interpretando, no terreno os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação.	Calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida; m percurso de opção múltipla, Seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando

	<p>Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga:</p> <p>Orienta o mapa corretamente, segundo o norte magnético e ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola;</p>		pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.
--	---	--	--

ATLETISMO

Salto em altura

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Efectua a corrida de balanço em “J”; 2. Realiza a corrida em aceleração progressiva; 3. Realiza a chamada dinâmica e pró-ativa com o pé mais afastado da fasquia; 4. Transpõe a fasquia de costas para o colchão; 5. Faz a queda de costas; 6. Os rapazes saltam, pelo menos, 1.15m e as raparigas 1.00m. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Efectua a corrida de balanço em “J”; 2. Realiza a corrida em aceleração progressiva; 3. Realiza a chamada dinâmica e pró-ativa com o pé mais afastado da fasquia; 4. Realiza a rotação do joelho da perna livre para dentro ficando de costas para a fasquia; 5. Transpõe a fasquia de costas para o colchão; 6. Faz a queda sobre as costas com 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Efectua a corrida de balanço em “J”; 2. Realiza a corrida em aceleração progressiva; 3. Realiza a chamada dinâmica e pró-ativa com o pé mais afastado da fasquia; 4. Realiza a rotação do joelho da perna livre para dentro ficando de costas para a fasquia 5. Transpõe a fasquia com elevação da bacia e arqueamento das costas;

		os pés voltados para a fasquia e para cima; 7.Os rapazes saltam, pelo menos, 1.35m e as raparigas 1.20m.	6.Faz a queda sobre os ombros e as costas com os pés voltados para a fasquia e para cima; 7.Os rapazes saltam, pelo menos, 1.60m e as raparigas 1.40m.
--	--	---	---

Corrida de velocidade

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	1. Efectua 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; 2. Faz a prova em, pelo menos, 6.69 (rapazes) e 7.19 (raparigas).	1.Efectua 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; 2.Faz a prova em, pelo menos, 6.29 (rapazes) e 6.79 (raparigas).	1.Efectua 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; 2.Faz a prova em, pelo menos, 5.69 (rapazes) e 6.19 (raparigas).

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.

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

DOMÍNIO	MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<p>Conhece claramente os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhece e interpreta claramente os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:</p> <p>Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</p> <p>Doenças e lesões;</p> <p>Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p>	<p>Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:</p> <p>Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</p> <p>Doenças e lesões;</p> <p>Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p>	<p>Conhece com alguma dificuldade os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhece e interpreta com alguma dificuldade os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:</p> <p>Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</p> <p>Doenças e lesões;</p> <p>Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p>	<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>

ATITUDES PARA A APRENDIZAGEM

Parâmetro	MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
Pontualidade	O aluno é sempre pontual.	O aluno é frequentemente pontual.	O aluno é algumas vezes pontual.	O aluno raramente é pontual.
Responsabilidade e empenho.	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.
Material necessário para a aula	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.
Respeito pelo professor, colegas e material utilizado	O aluno é sempre respeitador.	O aluno é frequentemente respeitador.	O aluno é algumas vezes respeitador.	O aluno raramente é respeitador.