



Critérios de Avaliação de Educação Física – 11.º ANO

Ponderações específicas			
Domínio	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 Percentagem	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>	Basquetebol Badminton Dança Futsal Orientação Atletismo	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Exercícios critério; Jogos reduzidos; Jogos condicionados; Jogos formais; Grupos homogéneos e heterogéneos.	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</p> <p>Realiza Percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Atletismo</p> <p>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 homogéneos e heterogéneos.	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.



DESCRITORES DE DESEMPENHO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

BASQUETEBOL

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</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 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>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:</p> <ul style="list-style-type: none">• Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,• Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central. <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) ressalto, i) 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
<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;</p> <p>2.4) serviço comprido.</p> <p>3. Coopera 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. 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 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.</p> <p>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, 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>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> <p>.</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
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<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 figuram 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>- Cooperá 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 Sariquité 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>.</p>	
--	---	--



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

ORIENTAÇÃO

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
	<p>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.</p>	<p>Identifica as características do percurso, interpretando, no terreno os principais desniveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação.</p>	<p>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>



	<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>		<p>pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.</p>
--	---	--	---

ATLETISMO

Salto em altura

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Efetua 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. Efetua 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. Efetua 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;



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

Corrida de velocidade

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p>1. 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 impulso, terminando sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente;</p> <p>2. Faz a prova em, pelo menos, 6.69 (rapazes) e 7.19 (raparigas).</p>	<p>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 impulso terminando sem desaceleração nítida com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas;</p> <p>2.Faz a prova em, pelo menos, 6.29 (rapazes) e 6.79 (raparigas).</p>	<p>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 impulso terminando sem desaceleração nítida com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas;</p> <p>2.Faz a prova em, pelo menos, 5.69 (rapazes) e 6.19 (raparigas).</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.



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.