



## Critérios de Avaliação de Educação Física – 6.º ANO

Ponderações específicas			
Domínio	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	Exercícios critério; Jogos reduzidos; Jogos condicionados; Jogos formais; Grupos homogéneos e heterogéneos.
<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 Percentagem	Aprendizagens essenciais	Conteúdos	Perfil do aluno	Ações estratégicas de ensino/Banco de atividades	Formas de avaliação
Área das Atividades Físicas 80%	<p><b>Atletismo</b> Realiza saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b>Natação</b> Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p><b>Andebol, voleibol e basquetebol</b> Participa em Jogos, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p><b>Ginástica</b> Compõe e realiza, da Ginástica, as destrezas elementares de solo em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza as destrezas elementares de Ginástica de Aparelhos (boque, mini-trampolim, plinto e</p>	Atletismo Natação Andebol Ginástica Ciclismo Voleibol Basquetebol	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>trave).</p> <p><b>Ciclismo</b></p> <p>Utilização racional e em segurança, da bicicleta, respeitando o veículo, o código da estrada e os outros utentes. Conhece todos os sistemas do veículo. Faz a manutenção básica do veículo.</p> <p><b>Andebol, voleibol e basquetebol</b></p> <p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo do Jogo Coletivo Desportivo, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>				
<b>Área da Aptidão Física 10%</b>	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	Aptidão Física	B, F, G, I, J	Exercícios critério; Jogos reduzidos; Jogos condicionados; Jogos formais; Grupos homogéneos e heterogéneos.	Aplicação da bateria de testes Fitescola
<b>Área dos conhecimentos 10%</b>	<p>Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p>	Capacidades Físicas	B, F, G, I, J	Visualização de Power Points, filmes, debates	Relatórios, trabalhos, questionários



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



Agrupamento de Escolas  
**FIGUEIRA NORTE**  
Código 161354

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

Áreas de Competência do Perfil dos Alunos:

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



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

**Corrida de velocidade**

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

**Corrida de estafetas**

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

**Salto em comprimento**

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	1. Efetua corrida de balanço; 2. Efetua a impulsão a um pé na zona de chamada;	1. Efetua corrida de balanço rápida; 2. Elevação energética da perna livre; 3. Na queda realiza flexão dos	1. Efetua corrida de balanço em aceleração até meio da pista; 2. “Puxa” a perna de impulsão para



	3. Efetua a queda a pés juntos na caixa de saltos;	membros inferiores;	junto da perna livre; 3. Inclina o tronco à frente na receção.
--	--	---------------------	---

### Salto em altura

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

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	1. Efetua corrida de balanço 2. Utilização correta do apoio de chamada (pé mais afastado do colchão) 3. Elevação da perna de balanço	1. Efetua corrida em curva 2. Apoio ativo do pé de chamada 3. Elevação dos braços e da perna de balanço (paralelamente ao colchão de quedas)	1. Elevação simultânea dos braços e da perna de balanço paralelamente ao colchão de quedas 2. Extensão completa da perna de impulso e perna de balanço (na passagem sobre o elástico) 3. Efetua a receção em pé (no colchão)

### NATAÇÃO

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos, o aluno consegue: 1. Coordena a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração	1. Desloca-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc.	1. Coordena e combina 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). 2. Realiza os modos de respiração



	<p>completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias.</p> <p>2. Flutua em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial 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> <p>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.</p>	<p>2. 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.</p>	<p>dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos.</p> <p>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.</p>
--	--	---	---

## GINÁSTICA

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p><b>Ginástica de Solo:</b> O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <p>1.Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o</p>	<p><b>Ginástica de Solo:</b> O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <p>1.Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo</p>	<p><b>Ginástica de Solo:</b> O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <p>1.Balanço para pino partindo da posição inicial de pé (pés juntos), com afundo da perna da frente, elevando</p>



	<p>enrolamento.</p> <p>2.Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p>3.Cambalhota à retaguarda num plano inclinado com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.</p> <p>4.Cambalhota à retaguarda num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.</p> <p>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. Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.</p> <p>6.Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o</p>	<p>gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), ficando na fase final apenas com um pé apoiado na parede e o outro fora desta, estando alinhado com os restantes segmentos corporais, balanço com pé apoiado na parede até a perna se juntar à outra, terminando em cambalhota à frente.</p> <p>2.Roda, com apoio alternado das mãos num colchão de solo transversal (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p> <p>3.Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).</p> <p><b>Ginástica de Aparelhos</b></p> <p>1.Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (afastado 2/3 passos do plinto/bock) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos, marcando as 4 fases do salto (1º Voo, repulsão forte dos membros superiores, 2º voo e receção):</p> <p>2.Salto de eixo no bock/plinto, passando por cima deste com os membros inferiores estendidos e afastados (com extensão dos</p>	
--	--	---	--



	<p>mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p> <p>7. Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).</p> <p><b><u>Ginástica de Aparelhos</u></b></p> <p>1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>3. Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).</p> <p>4. Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos</p>	<p>cima deste com os membros inferiores estendidos e afastados (com extensão dos joelhos), realizando depois para o chão salto em extensão</p> <p>3. Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>4. Rolamento à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima e, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.</p> <p>5. No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto em extensão (vela):</li><li>- Após corrida de balanço com saída ventral;</li><li>- Após corrida de balanço com saída dorsal (1/2 volta), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</li></ul>	<p>joelhos);</p> <p>3. Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>4. Rolamento à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima e, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.</p> <p>5. No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços, e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos, marcando bem a amplitude dos saltos e controlo do corpo durante a fase aérea:</p> <p>6. Salto em extensão (vela):</p> <p>7. Após corrida de balanço com saída ventral;</p> <p>8. Após corrida de balanço com saída dorsal (1/2 volta), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p>
--	--	---	--



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



Agrupamento de Escolas  
**FIGUEIRA NORTE**  
Código 161354

	<p>ombros, e apoiando os pés entre as mãos no respetivo plinto, com os joelhos fletidos e unidos, realizando em seguida salto em extensão (mantendo o alinhamento dos segmentos) para o solo.</p> <p>5.Salto entre-mãos (salto de coelho) no plinto longitudinal, apoiando as mãos (no início deste) com a bacia acima da linha dos ombros, e apoiando os pés entre as mãos no respetivo plinto, com os joelhos fletidos e unidos, realizando em seguida roolamento à frente em cima deste com um colchão.</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 de seguida com o mínimo</li> </ul>	<p>Em situação de jogo 3x3 num campo reduzido (6 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2m de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serve por baixo, colocando a bola numa metade do campo.</li> <li>• Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.</li> <li>• Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).</li> <li>• Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da</li> </ul>	<p>Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (6 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2m de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serve por baixo e por cima, colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.</li> <li>• Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), orientando a bola para a posição do passador.</li> <li>• Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).</li> <li>• Na defesa, e se é o jogador</li> </ul>



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

## BASQUETEBOL

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<p>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>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: h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p>	<p>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>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</p>



	<p>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.</p> <p>4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 4x4, com bola nº 5: 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</p>	<p>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.</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 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, • Progride 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,</p>	<p>bola.</p> <p>4.1.3 Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: • Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.</p> <p>4.2.2 Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro.</p> <p>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 defensivo, reagindo ao</p>
--	---	---	---



	<p>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 (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>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 f) mudança de direção e</p>	<p>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 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: b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).</p>	<p>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: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).</p>
--	--	--	---



de mão pela frente.

## ANDEBOL

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<p>1. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo; b) formas de jogar a bola; c) violações por dribles e passos; d) violações da área de baliza; e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p> <p>2. Em situação de jogo de Andebol de 5 num campo reduzido:</p> <p>2.1. Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <p>2.2. Opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.</p> <p>2.3. Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.</p> <p>2.4. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato</p>	<p>1. Em situação de jogo 5x5</p> <p>1.1. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque:</p> <p>1.1.1. Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo;</p> <p>1.1.2. Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.</p> <p>1.2. Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra-ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola):</p> <p>1.2.1. Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de</p>	<p>1. Em situação de jogo 5x5</p> <p>1.1. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1) para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado.</p> <p>1.2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola:</p> <p>1.2.1. Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”).</p> <p>1.2.2. Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.</p> <p>1.3. Como guarda-redes:</p> <p>1.3.1. Se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um</p>



	<p>recuperar a sua posse:</p> <p>2.4.1. Tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.</p> <p>2.4.2. Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.</p> <p>2.5. Como guarda-redes:</p> <p>2.5.1. Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo;</p> <p>2.5.2. Inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p> <p>3. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-recepção em corrida; b) receção-remate em salto; c) drible-remate em salto; d) acompanhamento do jogador com e sem bola; e) interceção.</p>	<p>apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”).</p> <p>1.2.2. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita:</p> <p>1.2.3. Em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar; após passe, para se desmarcar; “fixando” a ação do seu adversário direto, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa.</p> <p>1.3. Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola:</p> <p>1.3.1. Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo.</p> <p>1.4. Como guarda-redes:</p> <p>1.4.1. Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza,</p>	<p>passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (contra-ataque direto), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado).</p> <p>2. Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.</p>
--	--	---	--



		<p>procurando impedir o golo.</p> <p>2. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério: a) remates em apoio; c) fintas; d) mudanças de direção.</p>	
--	--	---	--

## CICLISMO

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



### ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

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

### ÁREA DOS CONHECIMENTOS

DOMÍNIO	MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	<p>Identifica claramente as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Interpreta claramente as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p>	<p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p>	<p>Identificar com alguma dificuldade as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Interpreta com alguma dificuldade as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</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.