



## Critérios de Avaliação de Educação Física – 8.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>Andebol</b>  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 dirijam e aceitando opções e falhas dos seus colegas.  Conhece o objetivo do jogo a função e modo de execução das principais ações técnico-tácticas 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><b>Ginástica de Aparelhos</b>  Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros.  Realiza, após corrida de balanço e chamada a pésjuntos e chegando ao solo em condições de equilíbrios seguintes saltos: Salto de eixo, salto entre-mãos e cambalhota á frente (Plinto); Engrupado, extensão e meia pируeta</p>	Andebol Ginástica de aparelhos Orientação Atletismo Basquetebol Dança Natação	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>no minitrampolim.</p> <p><b>Orientação</b> Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p> <p><b>Atletismo</b> 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> <p><b>Basquetebol</b> 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 dirijam e aceitando opções e falhas dos seus colegas. Conhece o objetivo do jogo a função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeçado do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) faltas pessoais e g) 3 segundos</p> <p><b>Badminton</b> Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a</p>			
--	---	--	--	--



	<p>iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>Atividades rítmicas expressivas – Dança</b> Em situação de exploração individual de movimento ou exploração de movimento em grupo de acordo com a marcação dos compassos, combina o andar, correr, as voltas e as quedas em pequenos saltos, acentua determinadas características musicais com passos padronizados, movimentos locomotores e não locomotores diferenciando a ação dos segmentos corporais com fluidez de movimentos.</p> <p><b>Natação</b> Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>				
<b>Área da Aptidão Física 10%</b>	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	Aptidão Física	B, F, G, I, J	Exercícios critério; Jogos reduzidos; Jogos condicionados; Jogos formais; Grupos homogéneos e heterogéneos.	Aplicação da bateria de testes Fitescola
<b>Área dos conhecimentos</b>	Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.	Capacidades Físicas Estilos de vida saudável Movimento Olímpico	B, F, G, I, J	Visualização de Power Points, filmes, debates	Relatórios, trabalhos, questionários



<b>10%</b>	Identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identifica e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.				
------------	--	--	--	--	--

**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  
ANDEBOL**

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<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. Com a sua equipa em posse da bola:</p> <p>2.1.2. Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <p>2.1.3. Opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.</p> <p>2.1.4. Finaliza em remate em salto, se</p>	<p>1. Conhece o objetivo do jogo adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.</p> <p>2. Em situação de jogo 5x5:</p> <p>2.1. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque:</p> <p>2.1.1. Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo.</p> <p>2.1.2. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção:</p> <p>2.1.2.1. 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>2.1.2.2. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), para passar a um</p>	<p>1. Em situação de jogo 5x5:</p> <p>1.1. Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo.</p> <p>1.2. 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>1.3. Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.</p> <p>2. Como guarda-redes:</p> <p>2.1. Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>2.2. Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.</p>



	<p>recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.</p> <p>2.2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</p> <p>2.2.1. Tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.</p> <p>2.2.2. 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>2.3. Como guarda-redes:</p> <p>2.3.1. Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>2.3.2. 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>companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado.</p> <p>2.2. 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>2.2.1. Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância:</p> <p>2.2.2. Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade.</p> <p>2.2.3. Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.</p> <p>2.3. Como guarda-redes:</p> <p>2.3.1. Se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um 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>3- Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa introdução e ainda: e) deslocamentos ofensivos, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, j</p>
--	--	--	---



		<p>3. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão; b) remates em apoio; c) fintas; d) mudanças de direção; e) deslocamentos ofensivos; f) posição base defensiva; g) desarme.</p>	
--	--	--	--

## ATLETISMO

### 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 impulsão, terminando sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente;</p> <p>2. Faz a prova em, pelo menos, 7'19 (rapazes) e 7'69 (raparigas).</p>	<p>1. Efetua uma corrida de velocidade com partida de blocos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé com extensão completa da perna de impulsão terminando sem desaceleração nítida com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas;</p> <p>2. Faz a prova em, pelo menos, 6'70 (rapazes) e 7'10 (raparigas).</p>	<p>1. Efetua uma corrida de velocidade com partida de blocos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé com extensão completa da perna de impulsão terminando sem desaceleração nítida com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas;</p> <p>2. Faz a prova em, pelo menos, 6'19 (rapazes) e 6'70 (raparigas).</p>



**Salto em altura**

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Salta com técnica de “tesoura”;</li><li>2. Corrida de balanço em linha recta e oblíqua à fasquia;</li><li>3. Chamada com o pé mais afastado da fasquia, inclinando o corpo para trás;</li><li>1. Ataque à fasquia com a perna mais próxima e em extensão;</li><li>2. Receção em dois tempos;</li><li>3. Os rapazes saltam, pelo menos, 1.10m e as raparigas 1.00m.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Salto com técnica “Fosbury Flop”;</li><li>2. Efetua a corrida de balanço em “J”;</li><li>3. Realiza a corrida em aceleração progressiva;</li><li>1. Realiza a chamada dinâmica e proactiva com o pé mais afastado da fasquia;</li><li>2. Realiza a rotação do joelho da perna livre para dentro ficando de costas para a fasquia;</li><li>3. Transpõe a fasquia de costas para o colchão.</li><li>4. Faz a queda sobre as costas com os pés voltados para a fasquia e para cima;</li><li>5. Os rapazes saltam, pelo menos, 1.30m e as raparigas 1.20m.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Salto com técnica “Fosbury Flop”;</li><li>2. Efetua a corrida de balanço em “J”;</li><li>3. Realiza a corrida em aceleração progressiva;</li><li>1. Realiza a chamada dinâmica e pró-ativa com o pé mais afastado da fasquia;</li><li>2. Realiza a rotação do joelho da perna livre para dentro ficando de costas para a fasquia.</li><li>3. Transpõe a fasquia com elevação da bacia e arqueamento das costas;</li><li>4. Faz a queda sobre os ombros e as costas com os pés voltados para a fasquia e para cima;</li><li>5. Os rapazes saltam, pelo menos, 1.50 e as raparigas 1.40m.</li></ol>



## NATAÇÃO

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<ol style="list-style-type: none"><li>Coordena a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias.</li><li>Flutua em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal.</li><li>Associa o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade.</li><li>Desloca-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Coordena e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e outras situações inabituais).</li><li>Realiza os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos.</li><li>Coordena a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Desloca-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de «costas» e «crol», com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenadas com a respiração nos respetivos estilos.</li><li>Salta de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.</li><li>Salta a partir de pé (para zona baixa e profunda), entrando na água o mais longe possível, executando diferentes rotações em trajetória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal.</li></ol>



	5. Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.		
--	--	--	--

## **GINÁSTICA DE APARELHOS**

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<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</p>	<p>1.No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <p>2.Salto de eixo (plinto transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.</p> <p>3.Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das Mãos).</p> <p>4.Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a</p>	<p>1.No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <p>2.Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).</p> <p>3.Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os as pernas estendidas unidas.</p> <p>4.No minitrapolim, com chamada com elevação rápida dos braços e</p>



	<p>com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>5.Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.</p> <p>6.No minitrampolim, 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), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</li></ul> <p>7.Na trave baixa em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:</p> <p>8.Marcha à frente e atrás olhando em frente.</p> <p>9.Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.</p> <p>10.Meia-volta, em apoio nas pontas dos pés.</p>	<p>bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>5.No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>6.Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p>7. <math>\frac{1}{2}</math> Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.</p> <p>8.Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.</p> <p>9.Carpa de pernas unidas e estendidas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), realizando o fecho das pernas</p>	<p>recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>5.Salto em extensão (vela), após corrida de balanço com saída ventral e saída dorsal, colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>6.Salto engrupado, após corrida de balanço com saída ventral e dorsal com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p>7.1 Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída frontal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.</p> <p>8.Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço com saída ventral e dorsal, realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.</p> <p>9.Carpa de pernas unidas e estendidas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), realizando o fecho das pernas</p>
--	--	---	---



	<p>11.Salto a pés juntos no local, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p> <p>12.Na barra fixa, realiza com segurança as seguintes destrezas:</p> <p>13.Subida para apoio ventral, na barra baixa, seguida de rolamento à frente, com mãos em supinação, sem interrupção do movimento e com saída controlada.</p> <p>14.Balanços atrás e à frente, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda.</p> <p>15.Balanços laterais, com os membros inferiores em extensão, coordenados com o deslocamento sucessivo das pegas, progredindo lateralmente na barra.</p> <p>- Nas Paralelas Simétricas (rapazes), realiza com segurança as seguintes destrezas:</p> <p>- Subida para apoio de braços e, deslocamento à frente apoiando alternadamente uma mão e depois a outra, mantendo as pernas juntas e estendidas no centro das paralelas</p> <p>- Balanços à frente e atrás, no centro</p>	<p>9.Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <p>10.Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco).</p> <p>11.Meia-volta, com balanço de uma perna.</p> <p>12.Salto a pés juntos para a frente, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p> <p>13.Avião, mantendo o equilíbrio.</p> <p>14.Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.</p> <p>15.Na barra fixa, realiza com segurança e fluidez de movimentos uma sequência que integre:</p> <p>16.Subida de frente com mãos em pronação, para apoio facial (marcada extensão da cabeça e do tronco à retaguarda).</p> <p>17.Meia-volta em apoio, com passagem alternada das pernas estendidas e, saída em rolamento à</p>	<p>(em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.</p> <p>10. % de Mortal à frente engrupado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.</p> <p>11.Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <p>- Deslocamento lateral na trave para a direita e esquerda.</p> <p>12.Meia-volta (pivot), com balanço de uma perna.</p> <p>- Salto de pernas afastadas (afastamento frontal ou lateral das pernas) e receção equilibrada no aparelho.</p> <p>13.Avião e/ou bandeira, mantendo o equilíbrio.</p> <p>14.Caminha 2/ 3 passos em equilíbrio ao longo da trave e realiza: troca o</p>
--	--	--	--



	<p>das paralelas, mantendo os braços estendidos e as pernas unidas e estendidas.</p> <p>- Saída equilibrada à retaguarda no centro das paralelas mantendo as pernas unidas e estendidas.</p>	<p>frente com pernas estendidas, para permitir a realização de balanços, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura.</p> <p>18.Balanço atrás e à frente, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura, cambiada em suspensão à frente durante os balanços.</p> <p>19.Novamente subida de frente com as mãos em pronação e saída à frente, com movimento de báscula da bacia e forte extensão dos braços, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.</p> <p>20.Nas Paralelas Simétricas (rapazes), realiza com segurança as seguintes destrezas:</p> <p>21.Após 4 balanços, aberturas de ambas as pernas à frente apoiando ambas as pernas nos banzos (uma em cada um) durante 2 segundos, saída novamente para balanço</p> <p>22.Cambiada seguida em apoio de braços, realizando <math>\frac{1}{2}</math> volta (ficando voltado para o lado contrário), mantendo as pernas no centro estendidas e unidas.</p> <p>- Saída equilibrada à retaguarda no</p>	<p>passo ou galope ou salto e tesoura.</p> <p>15.Saída em salto em extensão com 1/2 pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.</p> <p>16.Na barra fixa, realiza com segurança e fluidez de movimentos uma sequência que integre:</p> <p>17.Volta de barriga atrás com pernas fletidas unidas, (marcada extensão da cabeça e do tronco à retaguarda) finalizando o movimento em equilíbrio.</p> <p>18.Saída em rolamento à frente com pernas estendidas, para permitir a realização de balanços, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura.</p> <p>19.Balanço atrás e à frente, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura, cambiada em suspensão à frente durante os balanços.</p> <p>20.Novamente subida de frente com as mãos em pronação e saída à frente, com movimento de báscula da bacia e forte extensão dos braços, para</p>
--	--	---	---



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



Agrupamento de Escolas  
**FIGUEIRA NORTE**  
Código 161354

		<p>centro das paralelas mantendo as pernas unidas e estendidas.</p>	<p>recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.</p> <p>21.Nas Paralelas Simétricas (rapazes), realiza com segurança as seguintes destrezas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Balanços à frente e atrás, no centro das paralelas, mantendo os braços estendidos e as pernas unidas e estendidas.</li></ul> <p>22.Após 4 balanços, aberturas de ambas as pernas à frente apoiando ambas as pernas nos banzos (uma em cada um) durante 2 segundos, saída novamente para balanço. Realiza o movimento 2 vezes seguidas</p> <p>23.Cambiada seguida em apoio de braços, realizando 1 volta (ficando voltado para o mesmo lado), mantendo as pernas no centro estendidas e unidas.</p> <p>24.Saída equilibrada à retaguarda para o lado direito/esquerdo das paralelas (fora destas) mantendo as pernas unidas e estendidas.</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1) clear;</li> <li>2.2) lob;</li> <li>2.3) serviço curto e</li> <li>2.4) serviço comprido.</li> </ul> <p>3. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3.1 Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento,</li> </ul>	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>3.2 Em clear, batendo o volante num</li> </ul>	<p>1. Em situação de jogos singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando diferentes tipos de batimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1) Em drive, (à direita e à esquerda) executando o batimento á frente do corpo, com a cabeça da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.</li> </ul> <p>2. Em situação de exercício, num campo de badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco, após armar o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.</p>



	<p>em condições 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 pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>4. Em situação de exercício, num</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 pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>3.4 Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</p> <p>3.5 Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça".</p>	
--	---	---	--



	<p>campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</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>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas</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.</p> <p>4. Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os</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 bola.</p> <p>4.1.3 Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças</li> </ul>



	<p>táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 4x4, com bola nº 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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:           <ul style="list-style-type: none"> <li>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).</li> <li>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).</li> <li>4.1.3. Passa com segurança a</li> </ul> </li> </ul>	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>4.1.3 Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,</li> <li>• Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central.</li> </ul> </li> </ul> <p>4.2 Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>4.2.2 Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible),</li> <li>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.</li> </ul> <p>4.3 Se não tem bola, no ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4.3.1 Desmarca-se em movimentos para o</li> </ul>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola,</li> <li>• se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe.</li> </ul> <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 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</p>
--	---	---	--



	<p>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 de mão pela frente.</p>	<p>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, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério.</p>	<p>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>
--	--	--	---



## DANÇA

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p>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>- 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>- 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>No Regadinho:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”.</li></ul>	<p>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>- 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>- 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>No Regadinho:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”.</li></ul>	<p>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>- 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>- 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>No Regadinho:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Realiza o “passo saltitado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.</li></ul>	<p>“passo de passeio”.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Realiza o “passo saltitado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição. Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha):<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• 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.</li><li>• Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Realiza o “passo saltitado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição. Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha):<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• 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.</li><li>• Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.</li></ul></li></ul> <p>No Sariquité:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois</li></ul>
--	--	---	---



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO



Agrupamento de Escolas  
**FIGUEIRA NORTE**  
Código 161354

			<p>apoios.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios.</li><li>• Realiza os “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.</li></ul>
--	--	--	---



## ORIENTAÇÃO

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p>Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</p> <p>Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p> <p>Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.</p> <p>Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardinais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.</p>	<p>Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.</p> <p>Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.</p>	Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.

### 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>Relaciona claramente aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identifica e interpreta claramente os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p>	<p>Relaciona aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p>	<p>Relaciona com alguma dificuldade aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identifica e interpreta com alguma dificuldade os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</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.