



Critérios de Avaliação de Educação Física – 12º ANO

Domínio	Ponderações específicas		
	AE: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Competências do perfil do aluno	Processos de recolha de Avaliação
Área das Atividades Físicas 80%	<ul style="list-style-type: none">• Conhecimentos e capacidades relativas às matérias selecionadas (Ver planificações) - 50%• Atitudes para a aprendizagem:<ul style="list-style-type: none">• Participação e empenho - 15%• Pontualidade - 5%• Portador de material necessário - 10%	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Exercícios critério; Jogos reduzidos; Jogos condicionados; Jogos formais; Grupos homogéneos e heterogéneos.
Área da Aptidão Física 10%	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.	B, F, G, I, J	Aplicação da bateria de testes Fitescola®
Área dos conhecimentos 10%	<ul style="list-style-type: none">• Conhecimentos e capacidades relativas às matérias selecionadas (Ver planificações)	B, F, G, I, J	Relatórios, trabalhos, questionários

OPERACIONALIZAÇÃO DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Domínio Porcentagem	Aprendizagens essenciais	Conteúdos	Perfil do aluno	Ações estratégicas de ensino/Banco de atividades	Formas de avaliação
<p>Área das Atividades Físicas 80%</p>	<p>Andebol Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Tag-Rugby 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>Voleibol Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Badminton Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações</p>	<p>Andebol Tag-Rugby Voleibol Badminton Ginástica acrobática</p>	<p>A, B, C, D, E, F, G, H, I, J</p>	<p>Exercícios critério; Jogos reduzidos; Jogos condicionados; Jogos formais; Grupos homogéneos e heterogéneos.</p>	<p>Observação e registo</p>



	<p>«individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Ginástica acrobática Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>				
Área da Aptidão Física 10%	<p>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.</p>	<p>Aptidão Física</p>	<p>B, F, G, I, J</p>	<p>Exercícios critério; Jogos reduzidos; Jogos condicionados; Jogos formais; Grupos homogéneos e heterogéneos.</p>	<p>Aplicação da bateria de testes Fitescola</p>
Área dos conhecimentos 10%	<p>Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p> <p>Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;</p> <p>Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas,</p>	<p>Métodos e meios de treino. Ética e espírito desportivo. Perversões do desporto.</p>	<p>B, F, G, I, J</p>	<p>Visualização de Power Points, filmes, debates</p>	<p>Relatórios, trabalhos, questionários</p>



	relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: Corrupção vs. verdade desportiva.				
--	---	--	--	--	--

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
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<ol style="list-style-type: none">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.2. Em situação de jogo de Andebol de 5 num campo reduzido:<ol style="list-style-type: none">2.1. 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.2.2. Opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.2.3. Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.2.4. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude	<ol style="list-style-type: none">1. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.2. Em situação de jogo 5x5:<ol style="list-style-type: none">2.1. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque:<ol style="list-style-type: none">2.1.1. Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola):2.1.2. Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”).2.1.3. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção:	<ol style="list-style-type: none">1. Em situação de jogo formal 7 x 7:<ol style="list-style-type: none">1.1. Desmarca-se rapidamente oferecendo linhas de passe em posição favorável à continuidade da transição da defesa para o ataque.1.2. Opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible, progredindo para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.1.3. Finaliza, preferencialmente na zona mais central à baliza, utilizando atécnica de remate mais adequada.1.4. Quando a equipa não consegue a finalização rápida (na sequência das ações anteriores), colabora nas ações ofensivas da sua equipa, iniciando ou mantendo a circulação rápida da bola – combinando os deslocamentos ofensivos com o passe e a receção.1.5. Cria situações de superioridade numérica ou posicional para finalizar, utilizando fintas e/ou mudanças rápidas e oportunas da circulação da bola e de ritmo.1.6. Na situação de jogador com posse de bola, e sem condições de

	<p>defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</p> <p>2.4.1. Tenta intercetar a bola intervindo 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-receção em corrida; b) receção-remate em salto; c) drible-remate em salto; d) acompanhamento do jogador com e sem bola; e) interceção.</p>	<p>2.1.3.1. 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>2.1.4. 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>2.1.4.1. Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo;</p> <p>2.1.4.2. 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>2.1.4.3. Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.</p> <p>2.5. Como guarda-redes:</p> <p>2.5.1. 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</p>	<p>finalização ataca o espaço entre dois opositores ou fixa um adversário, para passar a bola a um companheiro liberto.</p> <p>1.7. Colabora no cruzamento com outro jogador, escolhendo e realizando a ação seguinte adequada à continuidade das ações ofensivas da sua equipa (de preferência para receber de novo a bola).</p> <p>1.8. Executa entradas, após passe ou sem contacto prévio com a bola, colaborando nas ações que garantam a ofensividade da sua equipa, procurando criar linhas de passe ou receção, ou situações de remate para si ou para os companheiros, em condições que dificultem as ações dos defesas.</p> <p>1.9. Quando em situação de jogador pivô com posse de bola, desenquadra o seu adversário direto, utilizando fintas e as técnicas de rotação específicas, para finalizar com técnica de remate adequada.</p> <p>1.10. Quando em situação de jogador pivô sem posse de bola bloqueia qualquer jogador da defesa, contrariando o seu movimento, criando espaços vazios que facilitem a entrada de companheiros de 1ª ou 2ª linhas.</p>
--	---	--	---



		<p>de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado).</p>	<p>1.11. Na defesa do jogador com bola, afasta-o da zona frontal à baliza, tentando o desarme para impedir a progressão em drible, o passe ou o remate.</p> <p>1.12. Na defesa do jogador sem bola, dificulta a sua ação, tentando impedir a receção (corta as linhas de passe) ou intercetar o passe, sempre que possível.</p> <p>2. Cooperar com os companheiros na organização das ações defensivas da sua equipa, através da ajuda mútua/dobra, avisando-os da movimentação dos jogadores adversários.</p>
--	--	--	--

TAG-RUGBY

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<p>1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2. Na posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avança no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição; - Utiliza técnicas de evasão para ultrapassar o adversário mais próximo (1X1); - Passa quando não tem condições para avançar no terreno. <p>3. Quando não tem a bola, mas é da equipa que a possui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoia sempre o portador da bola. <p>4. Quando é da equipa que não tem a bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impede a progressão do adversário através do TAG. 	<p>1. Na posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avança no terreno de forma objetiva; - Utiliza técnicas de evasão para ultrapassar a oposição ou evitar o TAG; - Passa correta e oportunamente (antes ou depois de haver TAG) a um companheiro em melhor posição. <p>2. Quando não tem a bola, mas é da equipa que a possui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoia o portador da bola, criando opções de passe; - Comunica com os companheiros de equipa para organizar as ações. <p>3. Quando é da equipa que não tem a bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pressiona quando a sua equipa perde a posse de bola impedindo a progressão do adversário através do TAG. 	<p>1. Na posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliza adequada, oportuna e eficazmente técnicas de evasão variando a sua forma de jogar de modo a iludir o adversário; - Passa correta e oportunamente (antes ou depois de haver TAG) a um companheiro em melhor posição. <p>2. Quando não tem a bola, mas é da equipa que a possui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoia interior ou exteriormente de acordo com o posicionamento da defesa. - Cria situações de superioridade numérica e modo a dar continuidade ao jogo. - Comunica com os companheiros de equipa para organizar/reorganizar, em movimento, a ação coletiva e criar incerteza na oposição. <p>3. Quando é da equipa que não tem a bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pressiona quando a sua equipa perde a posse de bola impedindo a progressão do adversário através do TAG. - Varia adequadamente o tipo de defesa (individual, por canais ou



			deslizante) dificultando a adaptação do opositor à defesa.
--	--	--	--

VOLEIBOL

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p>1. Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), 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>2. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:</p> <p>2.1 Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto.</p> <p>2.2 Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir</p>	<p>1. Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:</p> <p>1.1 Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.</p> <p>1.2 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.</p> <p>1.3 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).</p> <p>2. Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola,</p>	<p>1. Em situação de jogo 6 x 6 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:</p> <p>1.1 Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.</p> <p>1.2 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.</p> <p>1.3 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).</p> <p>2. Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua</p>

	<p>à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.</p> <p>3. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p>	<p>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>3. Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:</p> <p>Remata em apoio colocando a bola no fundo do campo do adversário.</p>	<p>trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.</p> <p>3. Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:</p> <p>3.1 Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.</p> <p>3.2 Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).</p> <p>4. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.</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. Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <p>3.1 Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento. 3.2 Desloca-se com oportunidade, para conseguir o</p>	<p>1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>3. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos.</p> <p>3.1 Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p> <p>3.2 Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da</p>	<p>1. Em situação de 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 corpo com rotação do tronco, após “armar” o braço atrás, num</p>

	<p>posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.</p> <p>3.3 Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.</p> <p>3.4 Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:</p> <p>3.4.1 Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>3.4.2 Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p>	<p>cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>3.3 Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (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 raquete 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>movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.</p>
--	--	--	--



GINÁSTICA ACROBÁTICA

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<p>1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</p> <p>2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p>3. Conhece e efetua com correção técnica as pegadas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> <p>A par, combina, numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:</p> <p>3.1 - Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e</p>	<p>1. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:</p> <p>1.1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.</p> <p>1.2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>1.3 O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser</p>	<p>Em situação de <i>exercício em trios</i>, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>1.1. Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.</p> <p>51 um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.</p> <p>1.3. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais.</p> <p>1.4. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a posição, para receção equilibrada nos braços dos bases.</p> <p>1.5. Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando - o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p>



	<p>perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.</p> <p>3.2 - O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda) suporta o volante, que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.</p> <p>3.3 - Com o base em pé, o volante realiza, a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (coluna), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.</p>	<p>controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>1.4 Cambalhota à frente a dois (<i>tank</i>), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.</p> <p>1.5 Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gémeos.</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 e utiliza claramente os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva.</p>	<p>Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisa aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva.</p>	<p>Conhece e utiliza com alguma dificuldade os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisa com alguma dificuldade aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva.</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.