



Critérios de Avaliação de Educação Física – 10º 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
Área das Atividades Físicas 80%	<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 «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Atletismo Realiza salto em comprimento e corrida de estafetas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Orientação Realiza Percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Andebol</p>	Voleibol Badminton Atletismo Orientação Andebol Ginástica de aparelhos Dança	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>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>Ginástica de aparelhos Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica de Aparelhos, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Dança Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>				
Área da Aptidão Física 10%	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	Aptidão Física	B, F, G, I, J	Exercícios critério; Jogos reduzidos; Jogos condicionados; Jogos formais; Grupos homogéneos e heterogéneos.	Aplicação da bateria de testes Fitescola
Área dos conhecimentos 10%	Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o	Aptidão física e estilos de vida saudável. Dimensão sociocultural do desporto. Socorrismo	B, F, G, I, J	Visualização de Power Points, filmes, debates	Relatórios, trabalhos, questionários

	<p>repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p>				
--	---	--	--	--	--

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

VOLEIBOL

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<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</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>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,</p>

	<p>oportunamente, de modo a imprimir 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>2. Na defesa, e se é o jogador 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>3. Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura: Remata em apoio colocando a bola no fundo do campo do adversário.</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>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>
--	--	--	--



ORIENTAÇÃO

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
	<p>Coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</p> <p>Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga:</p> <p>Orienta o mapa corretamente, segundo o norte magnético e ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola;</p>	<p>Identifica as características do percurso, interpretando, no terreno os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação.</p>	<p>Calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida; m percurso de opção múltipla, Seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.</p>

ATLETISMO

Salto em comprimento

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Efectua a corrida de balanço em linha reta e em aceleração;2. Realiza a impulsão sobre a tábua de chamada;	<ol style="list-style-type: none">1. Efectua uma corrida de balanço em aceleração rápida e progressiva.2. Realiza uma impulsão enérgica a um pé e elevando os braços e	<ol style="list-style-type: none">1. Efectua uma corrida de balanço em aceleração rápida e progressiva até à velocidade máxima.



	<p>3.Realiza a queda a pés juntos na caixa de saltos o mais à frente possível;</p> <p>4.Os rapazes saltam, pelo menos, 3.30m e as raparigas 2.50m.</p>	<p>os joelhos da perna de impulsão;</p> <p>3.Realiza a queda a pés juntos o mais à frente possível</p> <p>4.Os rapazes saltam, pelo menos, 4.10m e as raparigas 3.30m</p>	<p>2.Realiza uma impulsão enérgica a um pé e elevando os braços e os joelhos da perna de impulsão;</p> <p>3.Realiza a queda a pés juntos o mais à frente possível com inclinação do tronco à frente.</p> <p>4.Os rapazes saltam, pelo menos, 5.00m e as raparigas 4.10m</p>
--	--	---	---

Corrida de estafetas

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<p>1.Efectua uma corrida de estafetas de 4 x 40m. Recebe o testemunho na zona de transmissão e entrega-o.</p> <p>2.Após sinal sonoro, com segurança e sem desacelerar, entrega o testemunho, na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente.</p>	<p>1.Efectua uma corrida de 4 x 40m. Entrega o testemunho sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual.</p>	<p>1.Efectua uma corrida de 4 x 40m. Entrega o testemunho sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual.</p>

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)</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, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.</p> <p>2. Em situação de jogo 5x5:</p>	<p>1. Em situação de jogo formal 7 x 7:</p> <p>1.1. Desmarca-se rapidamente oferecendo linhas de passe em posição favorável à continuidade da transição da defesa para o ataque.</p> <p>1.2. Opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible, progredindo para permitir a</p>

	<p>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, 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>2.2. 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 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>2.1. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque:</p> <p>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):</p> <p>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”).</p> <p>2.1.3. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção:</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>finalização em vantagem numérica ou posicional.</p> <p>1.3. Finaliza, preferencialmente na zona mais central à baliza, utilizando atécnica de remate mais adequada.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>1.6. Na situação de jogador com posse de bola, e sem condições de 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,</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) recepção-remate em salto; c) drible-remate em salto; d) acompanhamento do jogador com e sem bola; e) intercepção.</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 de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado).</p>	<p>procurando criar linhas de passe ou recepção, 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>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 recepção (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</p>
--	---	---	--



			movimentação dos jogadores adversários.
--	--	--	---

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, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>- Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em</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 no plinto transversal, apoiando as mãos com a 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</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 entre-mãos no plinto longitudinal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>3.No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>4.1 Pirueta vertical após corrida de balanço com saída ventral ou 1 e meia pirueta com saída dorsal também ou após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.</p> <p>5. $\frac{3}{4}$ de Mortal à frente engrupado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à</p>

	<p>cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.</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>-Salto em extensão (vela), após corrida de balanço com saída ventral e, também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho com saída dorsal, colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>6.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>7.Marcha à frente e atrás olhando em frente.</p> <p>8.Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.</p> <p>- Meia volta, em apoio nas pontas dos pés.</p> <p>9.Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p> <p>10.Saída em salto em extensão 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>receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>- Salto em extensão (vela), após corrida de balanço com saída ventral e dorsal, colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>- Salto engarupado, 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>6.1/2 Pirueta vertical após corrida de balanço com saída dorsal e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho com saída dorsal, quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.</p> <p>7.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>8.Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <p>- Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco).</p> <p>9.Meia-volta, com balanço de uma perna.</p>	<p>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>6. ¼ de Mortal à retaguarda, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio com rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco, abertura enérgica para queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.</p> <p>7.Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <p>8.Deslocamento lateral na trave para a direita e esquerda.</p> <p>9.Pivot, com balanço de uma perna.</p> <p>- Salto a pés juntos para a frente, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p> <p>10.Salto de pernas afastadas (afastamento frontal ou lateral das pernas) e receção equilibrada no aparelho.</p> <p>11.Avião e/ou bandeira, mantendo o equilíbrio.</p> <p>-Caminha 2/ 3 passos em equilíbrio ao longo da trave e realiza: troca o passo ou galope ou salto e tesoura.</p>
--	--	---	---



		<p>10. Salto a pés juntos no local, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p> <p>11. Avião, mantendo o equilíbrio.</p> <p>12. 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>12. Saída em salto em extensão com 1 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>13. Saída em roda, com apoio alternado das mãos, na trave, destacamento das pernas estendidas na passagem pela posição vertical, alinhamento do tronco e membros inferiores com os dos membros superiores, junção das duas pernas após passagem pela vertical e, chegada ao solo com os dois pés e em simultâneo, voltado de frente para a trave.</p>
--	--	---	--

DANÇA

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<p>1. Cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas.</p> <p>2. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:</p>	<p>1. Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e novas possibilidades de movimentação, e considerando, por seu lado, as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são dirigidas.</p>	<p>1. Em situação de exploração do movimento a pares e em trios, de acordo com temas e ambiente musical escolhidos por si:</p> <p>1.1 Movimenta-se livremente, utilizando movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o(s) parceiro(s), “conduzindo” a sua ação, “facilitando” e “esperando” por ele, se necessário.</p>



	<p>2.1 Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»:</p> <p>2.1.1 - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.</p> <p>2.1.2 - Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).</p> <p>2.1.3 - Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</p> <p>3. Em situação de exploração individual do movimento, com</p>	<p>2. Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, utilizando eventualmente essa apreciação como fonte de inspiração para as suas iniciativas pessoais.</p> <p>3. Em situação de exercitação individual, a par ou em pequenos grupos, com ambiente musical adequado, aperfeiçoa as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada:</p> <p>3.1 Sequências de saltos no mesmo lugar, variando os apoios (dois/dois, um/dois, dois/um, um/um), mantendo a figura definida na partida, durante a fase de voo e na receção, impulsionando-se e amortecendo a queda corretamente.</p> <p>3.2 Sequências de voltas, no lugar à direita e à esquerda, sobre dois e um apoio (1/2 ponta), dominando o corpo nas fases de preparação (torção), na rotação propriamente dita e na fase final (desaceleração e travagem).</p> <p>3.3 Sequências de passos nas ações características (deslizar,</p>	<p>1.2 Segue a movimentação do(s) companheiro(s), realizando as mesmas ações com qualidades de movimento idênticas.</p> <p>1.3 Segue a movimentação do(s) companheiro(s), realizando as ações inversas e contrárias e/ou com qualidades de movimento antagónicas (contração/relaxamento, extensão/flexão, salto/queda, etc.).</p> <p>2. Realiza e apresenta, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço.</p> <p>4. Propõe, prepara e apresenta projetos coreográficos, individuais, a pares ou em grupo, na turma, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p> <ul style="list-style-type: none">• Executa o “passo de galope lateral” em “meio pivot”, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias-voltas com ação dos braços “baixo-cima” e seguindo o sentido do movimento com a cabeça.• No “passo gingão lateral” oscila lateralmente o tronco baixo-cima.
--	---	---	--



	<p>ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:</p> <p>3.1 Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.</p> <p>3.2 Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.</p> <p>4. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</p> <p>4.1 Combina habilidades motoras referidas em 2. e 3, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, zig-zague, estrela, quadrado, etc..</p> <p>4.2 Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.</p>	<p>balançar, puxar, empurrar, subir, descer, afastar, juntar, etc.), combinados com voltas, saltos (e outros deslocamentos) e poses.</p> <p>3.4 Sequências de saltos (alternando os apoios como em 3.1), nas diferentes direções e sentidos definidos pela sua orientação própria e variando a amplitude, as figuram definidas à partida e o número de repetições, impulsionando e amortecendo corretamente.</p> <p>3.5 Sequências de voltas, idênticas a 3.2, aumentando a amplitude (volume definido pela perna e pelos membros superiores) e o número de voltas, variando a distância e a posição dos segmentos corporais em relação ao eixo de rotação.</p> <p>4. Em situação de exploração do movimento em grupo, com ambiente musical adequado ao tema escolhido:</p> <p>4.1 Combina habilidades referidas em 2, seguindo a evolução do grupo em linhas retas, quebradas, curvas e mistas (simples e múltiplas).</p> <p>4.2 Ajusta a sua ação para realizar alterações ou mudanças da formação, sugeridas pela dinâmica</p>	
--	---	---	--



	<p>5. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:</p> <p>5.1 Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.</p> <p>5.2 Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.</p> <p>6. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p> <p>7. Cria pequenas sequências de movimentos a partir de 2.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.</p> <p>DANÇAS TRADICIONAIS</p> <p>- Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e</p>	<p>e agógica da música, evoluindo em toda a área.</p> <p>DANÇAS TRADICIONAIS</p> <p>1-Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <p>2- Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.</p> <p>3- Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</p> <p>3.1-Dança a Vai de Roda Siga a Roda (simplificada, só com a roda grande), o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características (“passo gingão lateral”, “passo serrado”, “passo de malhão” e “passo tacão e bico”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música,</p>	
--	--	--	--

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

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



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>Relaciona claramente a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpreta claramente a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p>	<p>Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p>	<p>Relaciona com alguma dificuldade a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Tem alguma dificuldade na prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva</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.