



Critérios de Avaliação de Educação Física – 8º ANO

	Ponderações específicas		
Domínio	AE: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Competências do perfil do aluno	Processos de recolha de Avaliação
Área das Atividades Físicas 80%	• Conhecimentos e capacidades relativas às matérias selecionadas (Ver planificações) - 40% • Atitudes para a aprendizagem: • Participação e empenho - 15% • Pontualidade - 15% • 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%	• 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%	• Conhecimentos e capacidades relativas às matérias selecionadas (Ver planificações)	B, F, G, I, J	Relatórios, trabalhos, questionários



OPERACIONALIZAÇÃO DOS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Domínio Percentagem	Aprendizagens essenciais	Conteúdos	Perfil do aluno	Ações estratégicas de ensino/Banco de atividades	Formas de avaliação
Área das Atividades Físicas 80%	Andebol 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 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. Ginástica de Aparelhos 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 pés-juntos 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 pirueta no minitrampolim. Orientação	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



	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. Atletismo 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. Basquetebol 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 recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) faltas pessoais e g) 3 segundos 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. Atividades rítmicas expressivas – Dança				
--	---	--	--	--	--

	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. Natação Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.				
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%	Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. 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.	Capacidades Físicas Estilos de vida saudável Movimento Olímpico	B, F, G, I, J	Visualização de Power Points, filmes, debates	Relatórios, trabalhos, questionários



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.



DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS
ANDEBOL

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	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: 2.1. Com a sua equipa em posse da bola: 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. 2.1.3. Opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. 2.1.4. Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.	1. Conhece o objetivo do jogo adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro. 2. Em situação de jogo 5x5: 2.1. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque: 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. 2.1.2. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção: 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. 2.1.2.2. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado.	1. Em situação de jogo 5x5: 1.1. Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. 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”). 1.3. Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização. 2. Como guarda-redes: 2.1. Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. 2.2. Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários. 3- Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas



	2.2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: 2.2.1. Tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. 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. 2.3. Como guarda-redes: 2.3.1. Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. 2.3.2. Inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. 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.	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: 2.2.1. Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância: 2.2.2. Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade. 2.2.3. Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização. 2.3. Como guarda-redes: 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). 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	no programa introdução e ainda: e) deslocamentos ofensivos, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, j
--	---	--	---



		direção; e) deslocamentos ofensivos; f) posição base defensiva; g) desarme.	
--	--	---	--

ATLETISMO

Velocidade

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	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; 2. Faz a prova em, pelo menos, 7'19 (rapazes) e 7'69 (raparigas).	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; 2. Faz a prova em, pelo menos, 6'70 (rapazes) e 7'10 (raparigas).	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; 2. Faz a prova em, pelo menos, 6'19 (rapazes) e 6'70 (raparigas).

Salto em altura

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	1. Salta com técnica de “tesoura”; 2. Corrida de balanço em linha recta e oblíqua à fasquia; 3. Chamada com o pé mais afastado da fasquia, inclinando o corpo para trás; 1. Ataque à fasquia com a perna mais próxima e em extensão; 2. Receção em dois tempos;	1. Salto com técnica “Fosbury Flop”; 2. Efetua a corrida de balanço em “J”; 3. Realiza a corrida em aceleração progressiva; 1. Realiza a chamada dinâmica e proactiva com o pé mais afastado da fasquia;	1. Salto com técnica “Fosbury Flop”; 2. Efetua a corrida de balanço em “J”; 3. Realiza a corrida em aceleração progressiva;



	3. Os rapazes saltam, pelo menos, 1.10m e as raparigas 1.00m.	2. Realiza a rotação do joelho da perna livre para dentro ficando de costas para a fasquia; 3. Transpõe a fasquia de costas para o colchão. 4. Faz a queda sobre as costas com os pés voltados para a fasquia e para cima; 5. Os rapazes saltam, pelo menos, 1.30m e as raparigas 1.20m.	1. Realiza a chamada dinâmica e pró-ativa com o pé mais afastado da fasquia; 2. Realiza a rotação do joelho da perna livre para dentro ficando de costas para a fasquia. 3. Transpõe a fasquia com elevação da bacia e arqueamento das costas; 4. Faz a queda sobre os ombros e as costas com os pés voltados para a fasquia e para cima; 5. Os rapazes saltam, pelo menos, 1.50 e as raparigas 1.40m.
--	--	---	---

NATAÇÃO

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	1. 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. 2. Flutua em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando	1. 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). 2. Realiza os modos de respiração dos estilos «crol» e	1. 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.



	essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial- dorsal. 3. Associa o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade. 4. 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. 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.	«costas», associado aos movimentos propulsivos. 3. Coordena a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo.	2. 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. 3. 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.
--	---	---	---

GINÁSTICA DE APARELHOS

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	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	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:	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:



	preparação, arrumação e preservação do material. 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: 3.Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). 4.Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. 5.Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento. 6.No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: - 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.	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. 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). 4.Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. 5.No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: 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. 7. ½ 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	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). 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. 4.No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: 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. 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. 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.
--	--	--	--



	7.Na trave baixa em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: 8.Marcha à frente e atrás olhando em frente. 9.Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. 10.Meia-volta, em apoio nas pontas dos pés. 11.Salto a pés juntos no local, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. 12.Na barra fixa, realiza com segurança as seguintes destrezas: 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. 14.Balanços atrás e à frente, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda. 15.Balanços laterais, com os membros inferiores em extensão, coordenados com o deslocamento sucessivo das pegadas, progredindo lateralmente na barra.	para a esquerda, mantendo o controlo do salto. 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. 9.Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: 10.Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco). 11.Meia-volta, com balanço de uma perna. 12.Salto a pés juntos para a frente, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. 13.Avião, mantendo o equilíbrio. 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.	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. 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 (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. 10. $\frac{3}{4}$ 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. 11.Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: - Deslocamento lateral na trave para a direita e esquerda.
--	--	--	--



	- Nas Paralelas Simétricas (rapazes), realiza com segurança as seguintes destrezas: - 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 - Balanços à frente e atrás, no centro das paralelas, mantendo os braços estendidos e as pernas unidas e estendidas. - Saída equilibrada à retaguarda no centro das paralelas mantendo as pernas unidas e estendidas.	15. Na barra fixa, realiza com segurança e fluidez de movimentos uma sequência que integre: 16. Subida de frente com mãos em pronação, para apoio facial (marcada extensão da cabeça e do tronco à retaguarda). 17. Meia-volta em apoio, com passagem alternada das pernas estendidas e, saída em rolamento à frente com pernas estendidas, para permitir a realização de balanços, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura. 18. Balanço atrás e à frente, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura, cambiada em suspensão à frente durante os balanços. 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. 20. Nas Paralelas Simétricas (rapazes), realiza com segurança as seguintes destrezas: 21. Após 4 balanços, aberturas de ambas as pernas à frente apoiando ambas as pernas nos banzos (uma em	12. Meia-volta (pivot), com balanço de uma perna. - Salto de pernas afastadas (afastamento frontal ou lateral das pernas) e receção equilibrada no aparelho. 13. Avião e/ou bandeira, mantendo o equilíbrio. 14. Caminha 2/ 3 passos em equilíbrio ao longo da trave e realiza: troca o passo ou galope ou salto e tesoura. 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. 16. Na barra fixa, realiza com segurança e fluidez de movimentos uma sequência que integre: 17. Volta de barriga atrás com pernas fletidas unidas, (marcada extensão da cabeça e do tronco à retaguarda) finalizando o movimento em equilíbrio. 18. Saída em rolamento à frente com pernas estendidas, para permitir a realização de balanços, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura. 19. Balanço atrás e à frente, realizando corretamente os movimentos de
--	---	--	---



		cada um) durante 2 segundos, saída novamente para balanço 22.Cambiada seguida em apoio de braços, realizando $\frac{1}{2}$ volta (ficando voltado para o lado contrário), mantendo as pernas no centro estendidas e unidas. - Saída equilibrada à retaguarda no centro das paralelas mantendo as pernas unidas e estendidas.	fecho e abertura, cambiada em suspensão à frente durante os balanços. 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 receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido. 21.Nas Paralelas Simétricas (rapazes), realiza com segurança as seguintes destrezas: - Balanços à frente e atrás, no centro das paralelas, mantendo os braços estendidos e as pernas unidas e estendidas. 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 23.Cambiada seguida em apoio de braços, realizando 1 volta (ficando voltado para o mesmo lado), mantendo as pernas no centro estendidas e unidas. 24.Saída equilibrada à retaguarda para o lado direito/esquerdo das paralelas (fora destas) mantendo as pernas unidas e estendidas.
--	--	--	---



BADMINTON

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	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. 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: 2.1) clear; 2.2) lob; 2.3) serviço curto e 2.4) serviço comprido. 3. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: 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	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. 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. 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. 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. 3.2 Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da	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 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. 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.



	posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante. 3.3 Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. 3.4 Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: 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. 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). 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.	cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. 3.3 Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita). 3.4 Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede. 3.5 Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça".	
--	--	---	--



BASQUETEBOL

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	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. 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. 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 e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou	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. 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. 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. 4. Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: 4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: 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.	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. 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. 4.1.3 Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: • Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe. 4.2.2 Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer,



	4x4, com bola nº 5: 4.1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: 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). 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). 4.1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. 4.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. 4.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto,	4.1.3 Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: • Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, • Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central. 4.2 Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: 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. 4.2.2 Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), 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. 4.3 Se não tem bola, no ataque: 4.3.1 Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola. 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: 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.	passar a bola com segurança a um companheiro. 4.3.2 Aclara, em corte para o cesto: • se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola, • se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe. 4.3.3 Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento. 4.4.3 Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto. 5. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios
--	---	--	--



	colocando-se entre este e o cesto (defesa individual). 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.	4.4.2 Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola. 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.	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).
--	---	--	--

DANÇA

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	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. - Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. - Dança o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquité ou outras danças com as mesmas características ("passo de	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. - Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. - Dança o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquité ou outras danças com as mesmas características ("passo de	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. - Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. - 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: No Regadinho: • 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.	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: No Regadinho: • 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. Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha): • 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	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: No Regadinho: • 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. Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha): • 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
--	---	--	---



		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.	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. No Sariquité: • 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.
--	--	---	--



ORIENTAÇÃO

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	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. 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. Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc. Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.	Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa. 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.	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
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	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.	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.	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.	Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.



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.