

CrITÉrios de Avaliação de Educação Física – 7.º 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) - 40% Atitudes para a aprendizagem: <ul style="list-style-type: none"> Participação e empenho - 10% Pontualidade - 10% Portador de material necessário - 10% Respeito pelo professor, colegas e material utilizado – 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>Atletismo Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.</p> <p>Ginástica no solo Conhece e valorizar a prática das atividades gímnicas como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; Conhece a origem da ginástica artística; Sabe e identifica as atividades gímnicas; Fixa e aperfeiçoa os fundamentos gímnicos das atividades abordadas; Avaliar as atitudes;</p> <p>Voleibol e basquetebol</p>	<p>Atletismo Natação Ginástica no solo Orientação Voleibol Basquetebol</p>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Exercícios critério; Jogos reduzidos; Jogos condicionados; Jogos formais; Grupos homogêneos e heterogêneos.	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>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>Orientação</p> <p>Realiza Percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Natação</p> <p>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>				
Área da Aptidão Física 10%	Desenvolver 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	Relacionar aptidão física e saúde e identificar	Capacidades Físicas	B, F, G, I, J	Visualização de Power	Relatórios,

conhecimentos 10%	os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.			Points, filmes, debates	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.

DESCRITORES DE DESEMPENHO

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

ATLETISMO

Velocidade

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<ol style="list-style-type: none"> 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). 	<ol style="list-style-type: none"> 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). 	<ol style="list-style-type: none"> 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).

Corrida de estafetas

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 40m. Recebe o testemunho na zona de transmissão e entrega-o. 2. Após sinal sonoro, com segurança e sem desacelerar, entrega o testemunho, na zona de 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Efetua 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Efetua 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

	transmissão, utilizando a técnica descendente.	aceleração sem controlo visual.	controlo visual.
--	--	---------------------------------	------------------

Salto em comprimento

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Efetua a corrida de balanço em linha reta e em aceleração; 2. Realiza a impulsão sobre a tábua de chamada; 3. Realiza a queda a pés juntos na caixa de saltos o mais à frente possível; 4. Os rapazes saltam, pelo menos, 3.00m e as raparigas 2.50m. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Efetua uma corrida de balanço em aceleração rápida e progressiva. 2. Realiza uma impulsão enérgica a um pé e elevando os braços e os joelhos da perna de impulsão; 3. Realiza a queda a pés juntos o mais à frente possível 4. Os rapazes saltam, pelo menos, 3.80m e as raparigas 3.30m 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Efetua uma corrida de balanço em aceleração rápida e progressiva até à velocidade máxima. 2. Realiza uma impulsão enérgica a um pé e elevando os braços e os joelhos da perna de impulsão; 3. Realiza a queda a pés juntos o mais à frente possível com inclinação do tronco à frente. 4. Os rapazes saltam, pelo menos, 4.60m e as raparigas 4.10m

NATAÇÃO

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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

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

GINÁSTICA NO SOLO

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p>O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a direção durante o enrolamento. 2.Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 3.Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida. 4.Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. 5.Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. 6.Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Coopera com os companheiros nas ajudas 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. 2.Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: 3.Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a direção do ponto de partida. 4.Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior. 5.Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, 	<p>Em situação de exercício, faz:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior. 4.Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.

	<p>aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.</p> <p>7.Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p> <p>8.Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão.</p>	<p>terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.</p> <p>6.Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</p> <p>7.Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</p> <p>8.Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>9.Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).</p> <p>10.Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p>	
--	---	--	--

VOLEIBOL

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p>Em situação de 1x1, coopera com os companheiros para manter a bola no ar utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</p> <p>Em situação de exercício de 1x1 frente a frente, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4 metros da rede, colocando a bola no campo do adversário. • Recebe a bola em passe ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a 	<p>Em situação de jogo 3x3 num campo reduzido (6 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serve por baixo, colocando a bola numa metade do campo. • 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. • 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). • Na defesa, e se é o jogador mais 	<p>Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (6 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,15 m de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serve por baixo e por cima, colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. • Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), orientando a bola para a posição do passador. • 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>de seguida com o mínimo deslocamento.</p> <p>Em jogo de 2x2, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00 m de altura) joga com os companheiros em passe ou manchete dando continuidade as ações e com um número limitado de toques.</p>	<p>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>Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remata em apoio colocando a bola no campo do adversário. • Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do ataque (em manchete). <p>Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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>Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,15 m de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remata em apoio colocando a bola no campo do adversário. • Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete). <p>Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio.</p>
--	--	---	---

BADMINTON

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<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 e</p> <p>2.4) serviço comprido.</p> <p>3. Coopera 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</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 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 jogos singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando diferentes tipos de batimentos</p> <p>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.</p> <p>2. Em situação de exercício, num campo de badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco, após armar o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.</p>

	<p>de novo batimento. 3.2 Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.</p> <p>3.3 Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.</p> <p>3.4 Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:</p> <p>3.4.1 Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>3.4.2 Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o</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 raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>3.4 Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</p> <p>3.5 Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça".</p>	
--	---	---	--

	serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.		
--	---	--	--

FUTSAL

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p>1. Em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 2x1 ou 3x1) e situação de jogo de Futsal 3x3 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <p>1.1. Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, reposição da bola pela linha lateral, lançamento de baliza, principais faltas, marcação de livres (livre dos 10 metros por ex.) e de penalidade.</p> <p>1.2. Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>1.3. Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>1.4. Passa a um companheiro desmarcado.</p> <p>1.5. Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto,</p>	<p>1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo; b) marcação de</p>	<p>1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3. Adequa a sua atuação quer como jogador quer como árbitro ao objetivo do jogo, à função e ao modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.</p>

	<p>conseguiu posição) ou passar.</p> <p>1.6. Desmarca-se após o passe e, para se libertar do defensor, cria linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.</p> <p>1.7. Na defesa, marca o adversário escolhido.</p> <p>1.8. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo; ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p>	<p>golos; c) bola fora e reposição pela linha lateral; d) canto e pontapé de canto; e) principais faltas e incorreções e f) marcação de livres e de penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento</p> <p>4. Em situação de jogo 5x5:</p> <p>4.1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>4.1.1. Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>4.1.2. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.</p> <p>4.1.3. Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</p> <p>4.2. Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe.</p>	<p>4. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção e controlo da bola, b) remate com um e outro pé e de cabeça, c) condução da bola com um e outro pé, d) drible, e) passe, f) finta, g) desmarcação, h) interceção, i) desarme, j) marcação e l) pressão.</p>
	<p>2. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola,</p>	<p>5. E, na direção da baliza e/ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque:</p>	

	d) passe, e) desmarcação, f) marcação e, em situação de exercício, g) cabeceamento.	5.1. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza. 5.2. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. 5.3. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.	
		6. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.	

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	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	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.

	<p>preservação do equilíbrio ecológico.</p> <p>Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p> <p>Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.</p> <p>Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.</p>	<p>os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.</p>	
--	---	---	--

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

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

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

DOMÍNIO	MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Relaciona claramente aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpreta claramente a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	Relaciona aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	Relaciona com alguma dificuldade aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpreta com alguma dificuldade a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	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.
Respeito pelo professor, colegas e material utilizado	O aluno é sempre respeitador.	O aluno é frequentemente respeitador.	O aluno é algumas vezes respeitador.	O aluno raramente é respeitador.

