



Critérios de Avaliação de Educação Física – 9.º ANO

	Ponderações específicas		
Domínio	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 Percentagem	Aprendizagens essenciais	Conteúdos	Perfil do aluno	Ações estratégicas de ensino/Banco de atividades	Formas de avaliação
Área das Atividades Físicas 80%	<p>Ginástica de Acrobática Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Corfebol 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.</p> <p>Conhece o objetivo do jogo a função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: progressão com bola, e) lançamento marcado, f) mudança de zona, g) contacto físico e h) defesa individual por sexo.</p> <p>Natação Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>Voleibol</p>	Ginástica acrobática Corfebol Natação Voleibol Orientação Ténis Dança Basquetebol Atletismo	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 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.</p> <p>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.</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>Ténis</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Atividades rítmicas expressivas – Dança</p> <p>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</p>			
--	---	--	--	--



	<p>e as quedas em pequenos saltos, acentua determinadas características musicais com passos padronizados, movimentos locomotores e não locomotores diferenciando a ação dos segmentos corporais com fluidez de movimentos.</p> <p>Basquetebol</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>Atletismo</p> <p>Realiza corrida de barreiras e lançamento do peso cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</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%	<p>Relaciona aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. 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>Aptidão física e estilos de vida saudável. Dimensão sociocultural do desporto.</p>	<p>B, F, G, I, J</p>	<p>Visualização de Power Points, filmes, debates</p>	<p>Relatórios, trabalhos, questionários</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
CORFEBOL**

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<p>1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como 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 o parceiro e o(s) adversário(s).</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) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) progressão com bola, e) lançamento marcado, f) mudança de zona, g) contacto físico e h)</p>	<p>Em <i>situação de jogo 8 x 8:</i></p> <p>1 - Na zona de ataque, com posse de bola:</p> <p>1.1 - Lança rapidamente, se tiver o cesto ao seu alcance e se estiver livre de marcação.</p> <p>1.2 - Passa a um companheiro desmarcado, de preferência em corte para o cesto.</p> <p>1.3 - Passa e corta para o cesto, perante uma maior pressão do adversário direto, garantindo linha de passe para finalizar na passada.</p> <p>2 - Em situação de ataque, sem posse de bola:</p> <p>2.1 - Desmarca-se constantemente, explorando situações de maior dificuldade e para o defesa (corte nas costas, ataque ao pé mais avançado), para receber a bola o mais perto possível do cesto e lançar rapidamente.</p> <p>2.2 - Se, após corte, não recebe a bola ou o seu opositor recupera a posição defensiva, ocupa momentaneamente uma posição perto do cesto, procurando assistir os seus companheiros ou assegurar o ressalto em caso de lançamento.</p> <p>2.3 - Assegura o ressalto, quando se encontra abaixo da linha do cesto e</p>	<p>Em <i>situação de jogo formal 8 x 8:</i></p> <p>1 - Na zona de ataque, com bola:</p> <p>1.1 - Lança rapidamente, se tiver o cesto ao seu alcance e livre de marcação.</p> <p>1.2 - Coloca-se em posição de assistente, de modo a passar ao companheiro em situação mais favorável (para lançamento de fora ou na passada), se se encontra perto do cesto e o seu opositor impede o lançamento. Após o passe, assegura uma segunda assistência ou ressalto, de acordo com a ação do companheiro.</p> <p>1.3 - Passa a um companheiro, quando pressionado (de preferência para o assistente), e corta para o cesto explorando o lado mais favorável do defensor.</p> <p>2 - Em situação de ataque, sem bola:</p> <p>2.1 - Desmarca-se constantemente, explorando situações de maior dificuldade e para o defesa (corte nas costas, ataque ao pé mais avançado), para receber a bola o mais perto possível do cesto e lançar rapidamente.</p> <p>2.2 - Se, após corte, não recebe a bola ou o seu opositor recupera a posição defensiva, ocupa momentaneamente uma posição perto do cesto, procurando assistir os seus companheiros ou assegurar o ressalto em caso de lançamento.</p> <p>2.3 - Assegura o ressalto, quando se encontra abaixo da linha do cesto e</p>



<p>defesa individual por sexo, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>4 - Em situação de jogo 4 x 4:</p> <p>4.1 - Ao entrar em posse da bola, enquadra-se ofensivamente por forma a poder ver o cesto e os companheiros, quer na zona de defesa, quer na zona de ataque, e opta por:</p> <p>4.1.1 - Lançar parado ou na passada, se está na zona de ataque com o cesto ao seu alcance e liberto de marcação (de acordo com as regras).</p> <p>4.1.2 - Passar correta e oportunamente a um companheiro em posição mais ofensiva, de preferência na zona de ataque liberto de marcação.</p> <p>4.2 - Se não tem bola, em situação de ataque, ou na zona de defesa (após recuperação da posse da bola pela sua equipa), desmarca-se para se libertar da marcação do seu opositor direto, criando linhas de passe ofensivas tendo em vista a finalização.</p> <p>4.3 - Participa no ressalto, após lançamento, tentando recuperar</p>	<p>equilibrada no espaço de jogo, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola.</p> <p>2.2 - Corta na direção do cesto (corte à sobre marcação), na zona de ataque perante uma maior pressão defensiva do seu adversário direto, garantindo linha de passe para finalização.</p> <p>3 - Quando a sua equipa perde a posse de bola, assume de imediato uma atitude e posição defensiva básicas:</p> <p>3.1 - Ajusta a sua distância ao opositor direto, aproximando-se quando este entra em posse de bola e afastando-se quando ele executa um passe ou lançamento.</p> <p>3.2 - Quando o seu opositor direto não tem bola, procura manter contacto visual</p>	<p>com companheiro na zona de assistência alta.</p> <p>2.4 - Ocupa uma posição que permita iniciar o ataque organizado a partir de 4:0, se se verificar aglomeração sem vantagem para a sua equipa.</p> <p>2.5 - Após lançamento, participa no ressalto ocupando a posição mais favorável, procurando recuperar a bola. Se recuperar a bola, lança se está livre de marcação, ou assiste um companheiro.</p> <p>3 – Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude e posição defensivas básicas.</p> <p>3.1 - Na zona de ataque, procura recuperar a bola, impedindo o passe e a receção.</p> <p>3.2 - Na zona de defesa, coloca-se de forma a impedir a receção da bola, defendendo pela frente, recuperando o enquadramento e a atitude defensiva básica, logo que a bola entre na posse do atacante.</p> <p>3.3 - Procura manter a visão simultânea da bola e do seu opositor direto, tenta a interceção sempre que isso não ponha em risco o seu enquadramento defensivo e recupera rapidamente, se isso acontecer.</p> <p>3.4 - Defende pela frente de forma a impedir a receção, quando o seu opositor tenta a assistência.</p> <p>3.5 - Dá um tempo de ajuda e recupera imediatamente a defesa do seu jogador ou, se necessário, troca de opositor se o companheiro (do mesmo sexo) é ultrapassado.</p> <p>3.6 - Avisa os companheiros da movimentação dos seus adversários, nomeadamente das posições de assistente conseguidas, falando com eles.</p> <p>3.7 - Participa no ressalto, após lançamento, ocupando a posição mais favorável e procurando mantê-la de acordo com deslocamento do adversário.</p> <p>4 - Realiza com correção técnica e oportunidade, em jogo e em exercícios-critério, as ações: a) lançamento rápido, b) trabalho de</p>
--	--	---



<p>a posse da bola.</p> <p>4.4 - Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva, mantendo-se sempre entre o cesto e o seu opositor direto, procurando impedir a receção, dificultar o passe e a concretização e participar no ressalto.</p> <p>5 - Realiza com oportunidade e correção global, em situação de jogo ou em exercícios critério, as ações técnicas: a) receção, b) passe de peito, c) passe de ombro, d) lançamento na passada, e) lançamento parado, f) trabalho de receção e g) marcação.</p>	<p>simultâneo deste e da bola (sempre que o não consegue, opta pelo jogador).</p> <p>ressalto, colocando-se entre o objetivo e o cesto, mantendo a visão da bola na sua trajetória aérea.</p> <p>4 - Realiza com correção e oportunidade, <i>em situação de jogo e em exercícios-critério</i>, as ações técnicas: a) passe por cima b) passe por baixo, c) lançamento de penalidade e d) posicionamento defensivo.</p>	<p>receção, c) ressalto, d) posicionamento defensivo e e) movimentação defensiva.</p>
---	--	---



ATLETISMO

Lançamento do peso

Ação a realizar: Lançamento do peso (3Kg) num círculo de lançamento com e sem balanço

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<ol style="list-style-type: none">1. Peso nos dedos e encostado ao pescoço;2. De costas para o local de lançamento com o apoio do lado da mão de lançamento fletido;3. Realiza a rotação do tronco para o lado contrário à mão de lançamento;4. Acção explosiva com extensão total do braço e antebraço para a frente e para cima;5. Sair pela parte de trás do círculo.6. Os rapazes lançam, pelo menos, 7.50m e as raparigas 5.40m	<ol style="list-style-type: none">1. Peso nos dedos e encostado ao pescoço;2. De costas para o local de lançamento com o apoio do lado da mão de lançamento fletido;3. Realiza um salto rasante com o pé do lado da mão de lançamento;4. Realiza a rotação do tronco para o lado contrário à mão do lançamento; <p>Ação explosiva com extensão total do braço e antebraço para a frente e para cima;</p> <p>Sair pela parte de trás do círculo;</p> <p>Os rapazes lançam, pelo menos, 9.10m e as raparigas 6.60m</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Peso nos dedos e encostado ao pescoço;2. De costas para o local de lançamento com o apoio do lado da mão de lançamento fletido;3. Realiza um salto rasante com o pé do lado da mão de lançamento;4. Realiza a rotação do tronco para o lado contrário à mão do lançamento; <p>Ação explosiva com extensão total do braço e antebraço para a frente e para cima;</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Avanço do apoio do lado da mão de lançamento;✓ Sair pela parte de trás do círculo;✓ Os rapazes lançam, pelo menos, 10.70m e as raparigas 7.90m.



Barreiras

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p>1. Realiza uma corrida de curta distância, transpondo pequenos obstáculos (iniciação às barreiras).</p>	<p>1. Realiza uma corrida de curta distância, transpondo 3 barreiras (baixas).</p>	<p>1. Realiza uma corrida de curta distância, transpondo 3 barreiras (baixas), sem desaceleração nítida.</p>

NATAÇÃO

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p>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.</p> <p>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 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</p>	<p>1. Coordena e combina 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).</p> <p>2. Realiza os modos de 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>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.</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,</p>



	<p>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>executando diferentes rotações em trajetória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal.</p>
--	--	--	---

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p> <p><i>O aluno:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. Conhece e efetua com correção 	<p><i>O aluno:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. Conhece e efetua com correção 	<p>1. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:</p> <p>1.1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo</p>	<p>Em situação de <i>exercício em trios</i>, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>1.1. Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.</p>



	<p>técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> <p>A par, combina, numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, roamentos, passo-troca passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:</p> <p>3.1 - Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.</p> <p>3.2 - O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda) suporta o volante, que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela</p>	<p>o corpo em extensão.</p> <p>1.2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>1.3 O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>1.4 Cambalhota à frente a dois (<i>tank</i>), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.</p> <p>1.5 Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o</p>	<p>51 um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.</p> <p>1.3. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais.</p> <p>1.4. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a posição, para receção equilibrada nos braços dos bases.</p> <p>1.5. Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando - o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p>
--	--	--	--

	<p>pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.</p> <p>3.3 - Com o base em pé, o volante realiza, a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (coluna), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.</p>	<p>primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gémeos.</p>	
--	---	--	--

BASQUETEBOL

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<p>1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em</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</p>	<p>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>4.1.2 Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua</p>



	<p>cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais.</p> <p>4. Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:</p> <p>4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:</p> <ul style="list-style-type: none">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.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. <p>4.2 Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none">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	<p>direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.</p> <p>4.1.3 Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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, passar a bola com segurança a um companheiro.4.3.2 Aclara, em corte para o cesto:<ul style="list-style-type: none">• 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.<p>4.3.3 Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.</p>
--	--	--



	<p>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).</p> <p>4.1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</p> <p>4.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.</p> <p>4.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</p> <p>5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible</p>	<p>necessário fintas e drible),</p> <p>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.</p> <p>4.3 Se não tem bola, no ataque:</p> <p>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.</p> <p>4.4 Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:</p> <p>4.4.1 Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.</p> <p>4.4.2 Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.</p> <p>5. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).</p>	
--	---	--	--



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO,
CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



Agrupamento de Escolas
FIGUEIRA NORTE
Código 161354

	de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.	básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério.	
--	---	---	--



DANÇA

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<p>Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> • A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”. 	<p>Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <p>No Regadinho:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”. 	<p>Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> • A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”.



	<ul style="list-style-type: none">• 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>“passo de passeio”.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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):<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.	<ul style="list-style-type: none">• 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):<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>No Sariquité:</p> <ul style="list-style-type: none">• Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois
--	--	---	---



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



Agrupamento de Escolas
FIGUEIRA NORTE
Código 161354

			<p>apoios.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.
--	--	--	---



VOLEIBOL

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<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 de seguida com o mínimo deslocamento. <p>Em jogo de 2x2, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da</p>	<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 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 	<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). • 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



	<p>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>equipa. 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>	<p>continuidade das ações da sua equipa. 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>
--	--	---	---

TENIS

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
<p>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>	<p>1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas</p>	<p>Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, de acordo com a sua trajetória, num plano à frente do corpo e de baixo para cima (pequeno efeito da bola para a frente), colocando a bola ao longo da</p>	<p>Na devolução de bolas com trajetórias altas, bate a bola acima do plano da cabeça, no ponto mais alto e com o braço em extensão (<i>smash</i>), a pós enquadramento lateral (em</p>



	<p>dos seus colegas.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).</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) formas de jogar a bola, c) bola fora, d) Net-ball, e) sistema de pontuação, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>4. Em situação de jogo de ténis:</p> <p>4.1. Serve por cima, colocando a bola no campo contrário, tocando-a no ponto mais alto, com extensão total do braço.</p> <p>4.2. Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, de acordo com a sua trajetória.</p>	<p>linha ou cruzada de acordo com a posição de batimento do adversário, no sentido de dificultar a sua ação. Após batimento de uma bola a meio-campo que crie dificuldades na devolução ao adversário, avança para a rede, posicionando-se corretamente para devolver a bola à esquerda ou à direita sem a deixar cair no chão (<i>vólei</i>), avançando ao encontro desta e batendo-a à frente da linha dos ombros.</p>	<p>relação à rede).</p> <p>Após cada batimento, recupera o enquadramento deslocando-se para o meio do seu campo (linha de fundo), em condições de prosseguir com êxito o jogo..</p>
--	---	--	---



ORIENTAÇÃO

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



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



Agrupamento de Escolas
FIGUEIRA NORTE
Código 161354

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 aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, 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>Relaciona aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, 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>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, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpreta com alguma dificuldade 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>Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.</p>



ATITUDES PARA A APRENDIZAGEM

Parâmetro	MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
Pontualidade	O aluno é sempre pontual.	O aluno é frequentemente pontual.	O aluno é algumas vezes pontual.	O aluno raramente é pontual.
Responsabilidade e empenho.	O aluno intervém sempre com responsabilidade e empenho.	O aluno intervém frequentemente com responsabilidade e empenho.	O aluno intervém algumas vezes com responsabilidade e empenho.	O aluno raramente intervém com responsabilidade e empenho.
Material necessário para a aula	O aluno traz sempre o material necessário para a aula.	O aluno traz frequentemente o material necessário para a aula.	O aluno traz algumas vezes o material necessário para a aula.	O aluno raramente traz o material necessário para a aula.
Respeito pelo professor, colegas e material utilizado	O aluno é sempre respeitador.	O aluno é frequentemente respeitador.	O aluno é algumas vezes respeitador.	O aluno raramente é respeitador.