

CrITÉrios de Avaliação de Educação Física – 9.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>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. 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>	<p>Ginástica acrobática Corfebol Natação Voleibol Orientação Ténis Dança Basquetebol Atletismo</p>	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. 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 Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Ténis 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 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 homogêneos e heterogêneos.	Aplicação da bateria de testes Fitescola

Área dos conhecimentos 10%	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.	Aptidão física e estilos de vida saudável. Dimensão sociocultural do desporto.	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
CORFEBOL

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p>1. Cooperar 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><i>Em situação de jogo 8 x 8:</i></p> <p>1 - Na zona de ataque, com posse de bola:</p> <p>1.1 - Lança, 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, garantindo uma ocupação</p>	<p><i>Em 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. Ação 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> <p>✓ Avanço do apoio do lado da mão de lançamento;</p> <p>✓ Sair pela parte de trás do círculo;</p> <p>✓ Os rapazes lançam, pelo menos, 10.70m e as raparigas 7.90m.</p>

Barreiras

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

NATAÇÃO

Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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. 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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). Realiza os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos. Coordena a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo. 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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. Salta a partir de pé (para zona baixa e profunda), entrando na água o mais longe possível,

	<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> <p>1. Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</p> <p>2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p>3. Conhece e efetua com correção</p>	<p>1. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:</p> <p>1.1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo</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 gêmeos, 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, rolamentos, passo-troca passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:</p> <p>3.1 - Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e 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
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<p>1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual</p>	<p>1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, 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 e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 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:</p> <p>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).</p>	<p>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> <p>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.</p> <p>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> <p>4.2 Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:</p> <p>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.</p> <p>4.2.2 Liberta-se do defensor (utilizando se</p>	<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: • 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>4.3.3 Participa no ressaltado 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, i) posição defensiva</p>	<p>4.4.3 Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.</p> <p>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 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>
--	---	---	--

	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
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<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> <p>- Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</p> <p>- Dança o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquité ou outras danças com as mesmas características (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:</p> <p>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> <p>- Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</p> <p>- Dança o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquité ou outras danças com as mesmas características (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:</p> <p>No Regadinho:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A “Maria” a “gingar” a bacia no 	<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> <p>- Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</p> <p>- Dança o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquité ou outras danças com as mesmas características (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:</p> <p>No Regadinho:</p> <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): • 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): • 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
--	---	--	--

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

TENIS

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 adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas	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	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>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
Não cumpre globalmente os critérios definidos para o nível Suficiente.	<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 cardeais 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>

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.