



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E DOS ASSUNTOS CULTURAIS
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E DA ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA
ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA HORTA

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROTOCOLO



AVALIAÇÃO

Aprovado em Reunião de Departamento a 26 de setembro de 2023

Aprovado em Pedagógico a 4 de outubro de 2023



1. INTRODUÇÃO

A avaliação/classificação dos alunos nesta área disciplinar é feita considerando a legislação em vigor, nomeadamente as NORMAS DE REFERÊNCIA PARA O SUCESSO EM EDUCAÇÃO FÍSICA e as APRENDIZAGENS ESSENCIAIS.

A avaliação em Educação Física (EF) é contínua, com um *carácter essencialmente formativo* e tem como referência as Aprendizagens Essenciais dos 1º e 2º ciclos, organizados por **BLOCOS PROGRAMÁTICOS** (1º ciclo) e em três grandes domínios ou áreas de demonstração de competências **ATIVIDADES FÍSICAS**, **APTIDÃO FÍSICA** e **CONHECIMENTOS** (2ºciclo), o processo avaliativo inclui momentos de avaliação formal das competências esperadas em cada um dos **Blocos** inseridos no domínio das **ATIVIDADES FÍSICAS** para 1º ciclo e em cada um dos três Domínios para o 2ºciclo:

DOMÍNIO DA ATIVIDADE FÍSICA - neste domínio são avaliadas as **competências** relativas às matérias de ensino da Educação Física (Futebol, Andebol, Ginástica, atletismo, etc.), que nas AE de EF se encontram especificadas em 3 níveis de complexidade crescente: **Introdução, Elementar e Avançado**. Esta especificação integra competências motoras, participação e conhecimentos relativos a cada uma das matérias (regulamento, técnica, tática, etc.).

A avaliação dos alunos nesta área permite-nos **ajuizar sobre a demonstração das competências dos níveis da AE e apreciar a qualidade do desempenho dos alunos**. As situações de prova são as condições de realização dos objetivos de cada matéria (sequências gímnicas, situações de jogo, percursos em patins, coreografias de dança, etc.).

Os resultados nesta área traduzem-se em **Faz (3|4|5) / Não Faz (1|2)**

DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA - neste domínio avalia-se o nível de desenvolvimento da Aptidão Física através da aplicação de um conjunto de testes que integram a bateria de testes de Avaliação da Aptidão Física – **FITEscola**. A interpretação dos resultados é feita com auxílio da tabela de valores de referência para a **Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF)**, organizada por idade/sexo e por capacidade motora. Esta avaliação permite-nos recolher informação **sobre se o aluno se encontra dentro ou fora dos limites da Zona Saudável, nas capacidades mais diretamente relacionadas com a Saúde** (Resistência|Força|Flexibilidade|Velocidade|Agilidade|Coordenação Geral) e composição corporal.



É igualmente apreciada a participação e o empenho nas atividades de treino/aprendizagem, bem como a correção na realização dos exercícios e a autonomia nas tarefas de treino que promovem a elevação/manutenção da Aptidão Física.

DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS - neste domínio são avaliados (através trabalhos escritos individuais ou em grupo, perguntas diretas na aula, questionários, relatórios de aula, etc.) os conhecimentos relacionados com os **processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física numa perspetiva de saúde**, que se encontram especificados para cada ano de escolaridade no Plano Anual do 2º ciclo. Os instrumentos de avaliação a utilizar dão indicação clara se os alunos dominam ou não os conhecimentos considerados essenciais para cada ano. Os resultados nesta área traduzem-se em **“revela (3|4|5)/não revela (1|2)”** os conhecimentos essenciais, uma vez que a demonstração desses conhecimentos é condição de sucesso na Educação Física.

A demonstração das **Atitudes e Valores** (competências sociais) é observada de forma transversal e integrada, em todas as matérias de ensino (competências comuns a todas as áreas) incidindo nos seguintes parâmetros:

- Cooperação com os companheiros nos jogos e exercícios;
- Participação, persistência e empenhamento no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividade, realizando as ações adequadas com correção e oportunidade;
- Cumprimento das regras de segurança no manuseamento do material;
- Relação de cordialidade, entreatuda e respeito para com os companheiros e professor;
- Cooperação e responsabilidade nas situações de aprendizagem e de organização;
- Assiduidade e pontualidade.



2. PARÂMETROS A CONSIDERAR NA AVALIAÇÃO

1ºCiclo

A avaliação/classificação final dos alunos, em cada ano de escolaridade, é atribuída considerando as Normas de Referência para o Sucesso definidas na legislação em vigor e pelo Departamento de EF, para cada ano de escolaridade nos seguintes Blocos Programáticos.

BLOCOS	ANOS DE ESCOLARIDADE
Deslocamentos e Equilíbrios +ARE	1º e 2º
Perícias e Manipulações	1º e 2º
Jogos	1º ao 4º
Ginástica	3º e 4º
Atividade Rítmica Expressiva (ARE)	3º e 4º
Patinagem	3º e 4º
Atividades de Exploração da Natureza	3º e 4º
Percursos na Natureza	3º e 4º
Natação	3º e 4º

Para o 3.º e 4.º anos de escolaridade consideram-se os seguintes blocos: Ginástica, Jogos e um dos seguintes blocos - Atividades de Exploração da Natureza, Patinagem, Percursos na Natureza, ou Natação.



2º Ciclo
ESPECIFICAÇÃO DO NÍVEL DAS MATÉRIAS

O conteúdo de cada uma das matérias do currículo encontra-se especificado em três níveis:

- NÍVEL INTRODUÇÃO (I) Onde se incluem as habilidades técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base (fundamentos).
- NÍVEL ELEMENTAR (E) Onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio das matérias nos seus elementos principais, relativamente à modalidade a que se referem.
- NÍVEL AVANÇADO (A)

CATEGORIAS		MATÉRIAS	NÍVEIS PROGRAMATICOS		
			A	I	E
A	Jogos	Jogos Pré Desportivos	X		
B	Jogos Desportivos Coletivos	Voleibol		X	X
		Futebol		X	X
		Andebol		X	X
		Basquetebol		X	X
C	Ginástica	Solo		X	X
		Aparelhos		X	X
D	Atletismo	Corridas		X	X
		Saltos		X	X
		Lançamentos		X	X
E	Patinagem	Patinagem		X	X
F	Atividades Rítmicas Expressivas	Dança		X	X
G	Desportos de Combate	Luta		X	X
	Atividades de Exploração da Natureza	Vela		X	X
		Orientação		X	X
	Jogos Tradicionais	Infantis		X	X
			5º Ano	5º Ano	6º Ano



3. SISTEMA DE AVALIAÇÃO

Ocupacional

Área	Norma de Aplicação	Perfil de Aprendizagem Específica	Instrumentos	Descritores do Perfil Aluno	Ponderação (CInterna)
Atividade Física	Perícias e Manipulações. Deslocamentos e Equilíbrios	Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas; Realiza com oportunidade as atividades físicas selecionadas; É pontual; É assíduo; O seu comportamento adequa-se ao do espaço de aula; Participa em situações e procura o êxito pessoal e do grupo; Coopera, de acordo com as suas características, com os colegas na realização das tarefas; Assume compromissos individuais e/ou de grupo, cumprindo as tarefas inerentes; Traz o material/equipamento necessário à aula.	Observação Exercício critério	Criativo/ Expressivo (A, C, D, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	100%

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	VALORES
<p>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 científico, técnico e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo.</p>	<p>Todas as crianças e jovens devem ser encorajados, nas atividades escolares, a desenvolver e a pôr em prática valores:</p> <p>a - Responsabilidade e integridade b - Excelência e exigência c - Curiosidade, reflexão e inovação d - Cidadania e participação e - Liberdade</p>

UNIDADES DE COMPETÊNCIA
<p>Consolidar rotinas de organização e de utilização dos materiais específicos de Educação Física; Revelar gosto por vivências desportivas pautadas por relações interpessoais; Participar em situações de aprendizagem relacionadas com o domínio do esquema corporal, coordenação global de movimento, orientação espacial e lateralidade; Aperfeiçoar habilidades básicas de deslocamento e equilíbrio, no solo e em superfícies reduzidas e elevadas; Combinar movimentos locomotores (marcha lateral, para trás e para a frente, e meias-voltas), não locomotores e equilíbrio estático, sobre diversas formas; Deslocar-se, em equilíbrio e segurança, Realizar habilidades manipulativas com bolas; Realizar percursos de habilidades variadas; Realizar e coordenar movimentos básicos com um “ritmo simples”.</p>



Educação Física 1º Ciclo | DOV

Área	Norma de Aplicação	Perfil de Aprendizagem Específica	Instrumentos	Descritores do Perfil Aluno	Ponderação (CInterna)
Atividade Física	<p>1º e 2º Ano <i>(Avaliação Intermédia)</i></p> <p>Perícias e Manipulações. Deslocamentos e Equilíbrios + ARE Jogos</p>	<p>Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo; Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas; Assume compromissos e responsabilidades de organização, preparação e realização de atividades/trabalhos individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; Coopera com os colegas na realização das tarefas, ajudando e aceitando os seus erros, bem como na organização e conservação do material; O seu comportamento adequa-se ao do espaço de aula; Traz o material/equipamento necessário à aula; É pontual; É assíduo. Comunicação oral – Voluntária/ Solicitada</p>	<p>Observação Trabalho individual Trabalho em grupo Jogo Questionamento</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo/ Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico e Autoavaliador/Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas) Indagador/ Investigador e Sistemizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	95%
	<p>3º 4º Ano DOV <i>(Avaliação Final de Ciclo)</i></p> <p>Jogos Ginástica 1 Subdomínio entre: Atividades de Exploração da Natureza, Patinagem, Percursos na Natureza, ou Natação. Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)</p>				90%
					5% 10%

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 científico, técnico e tecnológico
- J - Consciência e domínio do corpo.

VALORES

- Todas as crianças e jovens devem ser encorajados, nas atividades escolares, a desenvolver e a pôr em prática valores:
- a - Responsabilidade e integridade
 - b - Excelência e exigência
 - c - Curiosidade, reflexão e inovação
 - d - Cidadania e participação
 - e - Liberdade



Educação Física 2º Ciclo

Áreas	Perfil de Aprendizagem Específica	Instrumentos e Técnicas	Descritores do Perfil Aluno	Ponderação (CInterna)
Aptidão Física	Identifica e realiza a bateria de Testes de Condição Física selecionada; Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.	Bateria Observação Questionamento Arbitragem Trabalho individual Trabalho em grupo Exercício Critério Jogo Relatório	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	10%
Atividade Física	Realiza com oportunidade e correção as atividades físicas selecionadas; Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo, trabalha para atingir o melhor resultado; Assume compromissos e responsabilidades de organização, preparação e realização de atividades/trabalhos individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; Coopera com os colegas na realização das tarefas, ajudando e aceitando os seus erros; Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas Determinado perante as dificuldades; Comportamento adequa-se ao do espaço de aula, manifesta respeito por si e pelos outros, defendendo um bem comum; Traz o material/equipamento necessário à aula; Pontual e assíduo.		Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	80%
Conhecimento	Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado; Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física; Utiliza a comunicação específica das modalidades desportivas.		Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	10%

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	VALORES
<p>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 científico, técnico e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo.</p>	<p>Todas as crianças e jovens devem ser encorajados, nas atividades escolares, a desenvolver e a pôr em prática valores: a - Responsabilidade e integridade b - Excelência e exigência c - Curiosidade, reflexão e inovação d - Cidadania e participação e - Liberdade</p>



3.3. Situações Especiais

Os alunos com características ou condições especiais, serão sinalizados e analisados caso a caso, em reunião do Departamento de EF, admitindo-se a possibilidade de se proceder a adaptações curriculares e das normas de avaliação. *A dispensa da Atividade Física está regulamentada ao abrigo da Lei 51/2012, de 5 de setembro de 2012, artigo 15º (alunos dispensados da atividade física) e art.º 29º do DLR nº12/2013/A (Dispensa da atividade física).*

A - Alunos com Atestado Médico Permanente

Com base no relatório médico que explicita muito claramente:

- As atividades físicas que estão interditas ao aluno;
- As atividades que são permitidas de um modo condicionado;
- As atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contraindicação.

O aluno terá de cumprir as adaptações curriculares proposto pelo seu professor e aprovado em Conselho Pedagógico.

B - Alunos com Atestado Médico Temporário

Os alunos que apresentem um documento médico temporário, terão Sucesso em Educação Física se cumprirem as seguintes competências:

- Conhecimentos;
- Atitudes.

Na impossibilidade de avaliar estes alunos ao nível das competências motoras adquiridas através da prática regular da atividade física, em ambiente de aula, impõe-se a criação de um Plano Adaptado de Aprendizagem e uma diferenciação de critérios de avaliação, que será entregue ao respetivo Diretor de Turma. Assim, esses alunos serão avaliados tendo por base:

1. CONHECIMENTO

Teste Escrito (TE) ou Comunicação Oral (CO) + Trabalho de Investigação (TI)

Os alunos serão avaliados através da realização de um teste escrito, interpelação oral, arbitragem, ou outra forma, sendo avaliados os conhecimentos relativos à técnica, tática e regulamentos das



matérias de ensino/modalidades abordadas na aula; dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais em que as atividades físicas se desenvolvem.

Serão ainda avaliados por um trabalho de pesquisa, por período letivo, a ser apresentado à turma em ambiente de aula, na área das atividades físicas ou com elas diretamente relacionadas.

2. ATITUDE

O nível do domínio atitudinal (DA), os alunos serão avaliados tendo por base a análise das competências relativas aos seguintes parâmetros:

- a) Assiduidade e Pontualidade;
- c) Autonomia e Persistência;
- d) Cooperação e Empenho;
- e) Regras, Respeito e Responsabilidade;
- f) Equipado adequadamente para a aula de Educação Física (para utilizar o espaço da aula-norma do pavilhão).

CLASSIFICAÇÃO FINAL

A classificação final será obtida através da seguinte fórmula:

1º Ciclo: $(CO \times 0,60) + (DA \times 0,40)$

2º Ciclo: $(TE | CO \times 0,30) + (TI \times 0,30) + (DA \times 0,40)$



4

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
NÍVEIS DE DESEMPENHO



1º Ciclo | 2º Ciclo



A avaliação deve aproximar-se o mais possível das condições de realização dos objetivos desta(s) área(s) disciplinar(es).

As situações de avaliação abaixo definidas deverão ser aplicadas por período, de forma a antecipar o conhecimento da evolução dos alunos, para que haja possibilidade em recuperar aprendizagens, independentemente do período avaliativo.

1º Ciclo

Os esquemas de avaliação individual, serão definidos pelos docentes que lecionam o 1º /2º Ano e 3º/4º Ano. Relativamente à avaliação dos jogos será escolhido um para cada ano de escolaridade.

AVALIAÇÃO INTERMÉDIA - 2º ANO

SITUAÇÃO DE PROVA	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	Realiza as ações técnicas (remate, lançamento, passe, receção, toques de sustentação, saltos à corda, drible...)	Dribla a bola em progressão. (drible) Lança o objeto para uma zona delimitada Remata a bola com precisão Lança ao ar e agarra antes ou depois de tocar no chão Realiza o passe e recebe corretamente Realiza 3 toques de sustentação consecutivos Executa de forma fluida 3 saltos à corda
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	Diferentes tipos de locomoção Executa com segurança um percurso	Deslize sem desequilíbrio Desloca-se em equilíbrio Cai de pé, em equilíbrio Movimento de forma contínua
JOGOS	Controlar a bola, Passar com direção Apoio ao colega com bola	Ocupa racionalmente o espaço Circulação de bola por vários jogadores
ARE	Executa de forma coordenada e rítmica elementos coreográficos.	Inicia cada elemento no tempo musical correto e termina cada elemento no tempo musical correto Realiza os passos dos elementos ao ritmo da música
PN	Realiza um percurso seguindo/orientando-se através do mapa e dos pontos cardeais e colaterais.	Identifica os pontos cardeais Identifica na realidade elementos descritivos de um mapa (pontos de referência)



	INSUFICIENTE	SUFICIENTE	BOM	MUITO BOM
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	O aluno revela muitas dificuldades no desempenho ou realiza outra tarefa.	Realiza a tarefa definida, respeita os limites do espaço definidos, durante o percurso perde momentaneamente o controlo da bola/arco ou apresenta falhas na fluidez nos movimentos da corda.	Realiza a tarefa definida, respeita os limites do espaço definidos, no percurso controla da bola/arco e no salto à corda realiza o movimento com fluidez, mas com poucas falhas.	O aluno revela um excelente desempenho respeitando os limites do espaço definidos, no percurso controla da bola/arco e no salto à corda realiza com muita fluidez.
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	Observa-se uma ou mais das seguintes situações: cai ou sai do percurso; desloca-se sem corresponder às indicações definidas na tarefa.	Realiza ações motoras básicas, percorrendo a distância com interrupções, mas respeitando na maioria das vezes o espaço definido	Realiza ações motoras básicas, percorrendo a distância sem interrupções, e respeitando o espaço definido.	Realiza ações motoras básicas percorrendo a distância sem interrupções e de forma fluida, respeitando o espaço definido e com controle do objeto.
JOGOS	O aluno revela muitas dificuldades no desempenho e grande falta de disponibilidade motora na execução das tarefas.	O aluno revela algumas dificuldades no desempenho e baixa disponibilidade motora na execução das tarefas.	O aluno revela um bom desempenho e grande disponibilidade motora na execução das tarefas.	O aluno revela um excelente desempenho e elevada disponibilidade motora na execução das tarefas.
ATIVIDADE FÍSICA	O aluno revela dificuldades na aquisição e aplicação de conhecimentos. Tem muitas dificuldades no desempenho e grande falta de disponibilidade motora na execução das tarefas. Demonstra pouco interesse e empenho, sendo pouco autónomo, pouco responsável. Tem dificuldades de cooperação com os colegas.	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais para o ano de escolaridade de nível introdutório, em pelo menos três matérias lecionadas de diferentes subáreas. Cumpre, quase sempre, as regras estabelecidas; Demonstra algum sentido de entreaajuda e de cooperação.	Demonstra interesse e empenho na aprendizagem; Revela um elevado sentido de responsabilidade e demonstra, sempre, respeito pelos outros; Cumpre as regras estabelecidas. É responsável. Demonstra sentido de entreaajuda e de cooperação.	Demonstra muito interesse e empenho na aprendizagem; Revela um elevado sentido de responsabilidade e demonstra, sempre, respeito pelos outros; Demonstra um elevado sentido de entreaajuda e de cooperação.
COMUNICAÇÃO ORAL	O aluno revela dificuldades na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Não demonstra	O aluno revela algumas dificuldades na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra	O aluno revela bom domínio na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra conhecer os diferentes	O aluno revela um muito bom domínio na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra conhecer os diferentes



	conhecer alguns dos diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas. Não utiliza linguagem técnica adequada.	conhecer alguns dos diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas.	elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas. Utiliza linguagem técnica adequada.	elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas.
--	--	--	---	---



AVALIAÇÃO FINAL 4º ANO

SITUAÇÃO DE PROVA	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
JOGOS	Controlar a bola Passar com direção e em segurança Apoio ao colega com Bola (desmarcação) Acompanhamento do seu adversário direto (marcação)	Ocupa racionalmente o espaço Circulação de bola por vários jogadores Não aglomeração em torno da bola; jogo “esclarecido” Após passe, desmarca-se Abre linhas de passe, procurando espaços vazios Na defesa está perto do seu atacante
GINÁSTICA	Executa um conjunto de elementos com correção global	Passagem por Pino - alinha segmentos, sobe para vertical Cambalhota à retaguarda – enrola sobre a nuca, sai na direção da partida, com repulsão dos braços, sem apoiar os joelhos no chão Cambalhota à frente – enrola sobre a nuca, sai sem ajuda das mãos na direção da partida, com fluidez Roda – apoios alternados e alinhados, bacia sobre a cabeça Posições de flexibilidade, ligação e equilíbrio – correção global
PATINAGEM	Executa com correção e em segurança um percurso de habilidades	Realiza as habilidades solicitadas, deslizando sem desequilíbrios significativos
ARE	Executa de forma coordenada e rítmica elementos coreográficos.	Inicia cada elemento no tempo musical correto Realiza os passos dos elementos ao ritmo da música Termina cada elemento no tempo musical correto
PN + AEN	Realiza um percurso seguindo orientando-se através do mapa e dos pontos cardeais e colaterais.	Orienta o norte cartográfico (do mapa) ao norte magnético (da bússola). Identifica os pontos cardeais e os pontos colaterais Identifica na realidade elementos descritivos de um mapa (pontos de referência)



	INSUFICIENTE	SUFICIENTE	BOM	MUITO BOM
JOGOS	O aluno revela muitas dificuldades no desempenho e grande falta de disponibilidade motora na execução das tarefas.	O aluno revela algumas dificuldades no desempenho e baixa disponibilidade motora na execução das tarefas.	O aluno revela um bom desempenho e grande disponibilidade motora na execução das tarefas.	O aluno revela um excelente desempenho e elevada disponibilidade motora na execução das tarefas.
GINÁSTICA	Não realiza as habilidades gímnicas de acordo com o padrão global de execução, mas respeita as regras de segurança.	Realiza todas as habilidades gímnicas respeitando as regras de segurança, mas com algumas incorreções e/ou ajudas que não comprometem o padrão global de execução.	Realiza todas as habilidades gímnicas de acordo com o padrão global de execução, respeitando as regras de segurança, mas com falhas na fluidez.	Realiza todas as habilidades gímnicas com fluidez de acordo com o padrão global de execução e respeitando as regras de segurança.
PATINAGEM	Interrompe o deslize ou coloca o travão no chão para se propulsionar; Não consegue percorrer o percurso definido.	Percorre a distância definida, deslizando com apoios alternados, não consegue realizar uma ou mais das habilidades propostas.	Realiza o percurso, combinando as habilidades indicadas de acordo com o padrão global de execução e dentro dos limites da zona definida, com ligeiros desequilíbrios.	Realiza o percurso em equilíbrio, combinando as habilidades indicadas de acordo com o padrão global de execução e dentro dos limites da zona definida.
ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	Não consegue identificar a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e/ou não cumpre o percurso o mais rapidamente possível.	Após orientação do mapa, identifica a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e cumpre o percurso o mais rapidamente possível, doseando o esforço para resistir à fadiga.	Após orientação do mapa, seleciona a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem, considerando os custos em tempo e esforço, e cumpre o percurso o mais rapidamente possível, doseando o esforço para resistir à fadiga.	Após orientação do mapa, seleciona rapidamente a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem, considerando os custos em tempo e esforço, e cumpre o percurso o mais rapidamente possível, doseando o esforço para resistir à fadiga.
PERCURSOS NA NATUREZA	Não cumpre um percurso em grupo, mas interpreta alguns sinais informativos simples (no percurso e no mapa), não mantém a perceção do ponto de partida nem identifica outros pontos de referência (pontos cardeais).	Cumprir um percurso em grupo, interpretando metade dos sinais informativos simples (no percurso e no mapa), mantendo a perceção do ponto de partida e outros pontos de referência (pontos cardeais).	Cumprir um percurso em grupo, interpretando dois terços dos sinais informativos simples (no percurso e no mapa), mantendo a perceção do ponto de partida e outros pontos de referência (pontos cardeais).	Cumprir um percurso em grupo, interpretando todos os sinais informativos simples (no percurso e no mapa), mantendo a perceção do ponto de partida e outros pontos de referência (pontos cardeais).
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Não executa a sequência de habilidades motoras com correção, fluidez nem ao ritmo da música.	Executa a sequência de habilidades motoras, mas sem integrá-las ao ritmo da música, com falhas na fluidez e com incorreções que comprometem o padrão global de execução.	Executa a sequência de habilidades motoras ao ritmo da música, mas com falhas na fluidez e com incorreções que não comprometem o padrão global de execução.	Executa a sequência de habilidades motoras com correção ao ritmo da música, mas com falhas na fluidez.



<p>ATIVIDADE FÍSICA</p>	<p>O aluno revela dificuldades na aquisição e aplicação de conhecimentos. Tem muitas dificuldades no desempenho e grande falta de disponibilidade motora na execução das tarefas. Demonstra pouco interesse e empenho, sendo pouco autônomo, pouco responsável. Tem dificuldades de cooperação com os colegas.</p>	<p>O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais para o ano de escolaridade de nível introdutório, em pelo menos três matérias lecionadas de diferentes subáreas. Cumpre, quase sempre, as regras estabelecidas; Demonstra algum sentido de entreajuda e de cooperação.</p>	<p>Demonstra interesse e empenho na aprendizagem; Revela um elevado sentido de responsabilidade e demonstra, sempre, respeito pelos outros; Cumpre as regras estabelecidas. É responsável. Demonstra sentido de entreajuda e de cooperação.</p>	<p>Demonstra muito interesse e empenho na aprendizagem; Revela um elevado sentido de responsabilidade e demonstra, sempre, respeito pelos outros; Demonstra um elevado sentido de entreajuda e de cooperação.</p>
<p>COMUNICAÇÃO ORAL</p>	<p>O aluno revela dificuldades na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Não demonstra conhecer alguns dos diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas. Não utiliza linguagem técnica adequada.</p>	<p>O aluno revela algumas dificuldades na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra conhecer alguns dos diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas.</p>	<p>O aluno revela bom domínio na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra conhecer os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas. Utiliza linguagem técnica adequada.</p>	<p>O aluno revela um muito bom domínio na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra conhecer os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas.</p>



2º Ciclo

APTIDÃO FÍSICA

		Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
1	Resistência Aptidão Aeróbia (Teste de vaivém)	Não atingiu a Zona Saudável de Aptidão Física no teste do Fitescola®	Atingiu a Zona Saudável de Aptidão Física no teste do Fitescola®	Atingiu a Zona Saudável de Aptidão Física no teste do Fitescola®	Atingiu o Perfil Atlético no teste do Fitescola®
2	Força Aptidão Neuromuscular (impulsão horizontal e/ou vertical)				
3	Velocidade Aptidão Neuromuscular (Teste dos 40 m)				
4	Flexibilidade Aptidão Neuromuscular (Teste senta e alcança)				
5	Agilidade Aptidão Neuromuscular (Teste 4 x 10 m)				

IDADE	ZONA SAUDÁVEL (≥)										PERFIL ATLÉTICO (≥)									
	Feminino					Masculino					Feminino					Masculino				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	13	108,4	8''55	22,9	13''20	13	102,1	8''27	31,2	13''10	32	170,9	7''51	20,3	11''73	47	160,0	7''19	29,3	11''98
10	16	110,8	8''23	22,9	13''10	16	110,2	7''94	31,2	12''80	35	172,4	7''23	20,3	11''67	50	170,2	6''92	29,3	11''65
11	20	113,3	7''97	25,4	13''00	20	119,0	7''63	31,4	12''50	39	173,8	7''00	20,3	11''61	54	180,4	6''65	28,9	11''38
12	22	115,8	7''77	25,4	12''90	23	128,4	7''33	32,1	12''20	43	175,3	6''82	20,3	11''55	59	190,6	6''41	28,8	11''11
13	25	118,1	7''62	25,4	12''80	28	135,4	7''04	33,3	12''00	45	176,4	6''69	20,3	11''50	67	197,3	6''18	29,2	10''90
14	27	121,8	7''52	25,4	12''70	36	151,5	6''76	34,6	11''70	47	179,5	6''61	20,3	11''40	77	213,3	5''97	30,4	10''60



ATIVIDADE FÍSICA

I - JOGOS PRÉ DESPORTIVOS

BOLA AO FUNDO BOLA AO CAPITÃO JOGO DO MATA		
SITUAÇÃO DE PROVA	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
JOGO 3 X 3 4 X 4 ou 5 X 5	Desmarcação Passe e receção em segurança Finalização quando tem situação Acompanhamento do seu adversário direto	Indicador nível de jogo Jogo linha a linha (sem percas de bola e com muitas finalizações) Circulação de bola por vários jogadores Não aglomeração em torno da bola; jogo “esclarecido” Indicadores da prestação individual Não perde a bola, orienta-se para a linha de fundo Após passe, desmarca-se Abre linhas de passe, procurando espaços vazios Na defesa está perto do seu atacante

II - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

FUTEBOL (Nível Introdução)		
SITUAÇÃO DE PROVA	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Em situação de exercício (superioridade numérica) 3X1 ou 5X2	Controlar a bola, Passar com direção Apoio ao colega com bola quando em situação de linha de 1º passe;	Dá continuidade ao jogo Coloca a bola ao alcance do companheiro livre Receção ativa



(sobretudo para as meninas)		
JOGO 4 X 4 C/ Guarda redes Jogo, em espaço amplo	Joga de acordo com as regras básicas (início e recomeço do jogo, “marcação de golos”, “lançamento pela linha lateral”, “lançamento de baliza”, “marcação de livres e de grande penalidade”, ... Controlo da bola (recepção e passe seguro) Desmarca-se criando linhas de passe, Opta pelas ações mais oportunas: remata, passa ou progride com bola. Na defesa, acompanha o adversário (sem pressão)	Jogo sem percas de bola e com desmarcações constantes Muitas situações de finalização Na defesa marca o adversário escolhido
(Nível Elementar)		
JOGO 5 X 5 Jogo, em espaço amplo	Joga de acordo com as regras básicas (início e recomeço do jogo, “marcação de golos”, “lançamento pela linha lateral”, “lançamento de baliza”, “marcação de livres e de grande penalidade”, ... Controlo da bola (recepção e passe seguro) Desmarca-se criando linhas de passe, Opta pelas ações mais oportunas: remata, passa ou progride com bola. Marcação individual	Jogo contínuo de baliza a baliza ocupando todo o espaço de jogo (sem percas de bola e com desmarcações constantes) Muitas situações de finalização Na defesa marca o adversário escolhido

	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
PASSE	Raramente realiza o passe com a parte interna do pé, o peito do pé ou a parte externa. Raramente mantém a cabeça levantada para ver a posição dos meus colegas e adversários. Não passa a bola com sucesso.	Realiza o passe com a parte interna do pé, o peito do pé ou a parte externa do pé. Às vezes mantém a cabeça levantada para ver a posição dos meus colegas e adversários. Passa a bola com sucesso, algumas vezes.	Realiza o passe com a parte interna do pé, o peito do pé ou a parte externa do pé. Mantem, muitas vezes, a cabeça levantada para ver a posição dos meus colegas e adversários. Passa a bola com sucesso, muitas vezes.	Realiza o passe com a parte interna do pé, o peito do pé ou a parte externa do pé. Mantem a cabeça levantada para ver a posição dos meus colegas e adversários. Passa a bola com sucesso.
RECEÇÃO	Raramente amortece a recepção da bola. Raramente mantém os olhos na bola durante a sua trajetória. Não recebe a bola com sucesso.	Realiza a recepção da bola, amortecendo-a, algumas vezes, consoante a sua trajetória. Mantem, algumas vezes, os olhos na bola durante a sua trajetória. Recebe a bola com sucesso, algumas vezes.	Realiza a recepção da bola, amortecendo-a, frequentemente consoante a sua trajetória. Mantem, muitas vezes, os olhos na bola durante a sua trajetória. Recebe a bola com sucesso, muitas vezes.	Realiza a recepção da bola, amortecendo-a consoante a sua trajetória. Mantem os olhos na bola durante a sua trajetória. Recebe a bola com sucesso



CONDUÇÃO DE BOLA	Raramente conduz a bola com a parte interna, externa ou peito do pé. Raramente manteve a cabeça levantada para ver a posição dos meus colegas e adversários. Não conduz a bola com sucesso.	Conduz a bola com a parte interna, externa ou peito do pé. Mantem, algumas vezes, a cabeça levantada para ver a posição dos meus colegas e adversários. Conduz a bola com sucesso, algumas vezes.	Conduz a bola com a parte interna, externa ou peito do pé. Mantem, muitas vezes, a cabeça levantada para ver a posição dos meus colegas e adversários. Conduz a bola com sucesso, muitas vezes.	Conduz a bola com a parte interna, externa ou peito do pé. Mantem a cabeça levantada para ver a posição dos meus colegas e adversários. Conduz a bola com sucesso.
REMATE	Raramente remata à baliza. Raramente manteve a cabeça levantada para ver a posição dos meus colegas e adversários. Não remata a bola com precisão, direção ou potência. Não remata à baliza com sucesso.	Realiza o remate à baliza com a parte interna do pé, o peito do pé ou a parte externa do pé. Às vezes, mantem a cabeça levantada para ver a posição dos meus colegas e adversários. Remata a bola com alguma precisão, direção e potência. Remata à baliza com sucesso, algumas vezes.	Realiza o remate à baliza com a parte interna do pé, o peito do pé ou parte externa do pé. Mantem a cabeça levantada, muitas vezes, para ver a posição dos meus colegas e adversários. Remata a bola com bastante precisão, direção e potência. Remata à baliza com sucesso, muitas vezes.	Realiza o remate à baliza com a parte interna do pé, o peito do pé, a parte externa do pé ou de cabeça. Mantem a cabeça levantada para ver a posição dos meus colegas e adversários. Remata a bola com precisão, direção e potência. Remata à baliza com sucesso.
GUARDA-REDES	Não se enquadra com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, raramente passa a um jogador desmarcado.	Geralmente, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, geralmente passa a um jogador desmarcado.	Enquadra-se, muitas vezes, com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa muitas vezes a um jogador desmarcado.	Enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.



BASQUETEBOL		
SITUAÇÃO DE PROVA	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
<p>JOGO</p> <p>3 X 3</p> <p>Campo reduzido</p>	<p>Joga de acordo com as regras básicas (início e recomeço do jogo, “passos”, “dribles” e “faltas pessoais”</p> <p>Após recepção enquadra-se com o cesto</p> <p>Domina os “quantos” do drible, passe e lançamento</p> <p>Ocupação equilibrada do espaço</p> <p>Finalização em lançamento na passada ou parado conforme a situação</p> <p>Desmarcação</p> <p>Na defesa, acompanha o adversário</p>	<p>Jogo “linha a linha”, com segurança no passe e recepção</p> <p>Procura de espaços vazios à distância de passe</p> <p>Tenta acompanhar o seu adversário</p> <p>Muitas situações de finalização em “lançamento parado ou na passada</p>

	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
PASSE	<p>Passe de peito Não segura a bola com as duas mãos, não avança um dos apoios e executa a extensão dos braços dirigindo a bola muito alto ou muito baixo para o companheiro. Raramente passa a bola com sucesso.</p> <p>Passe picado Não segura a bola com as duas mãos, não avança um dos apoios e executa a extensão dos braços dirigindo a bola para demasiado perto ou longe do meu companheiro. A bola chega ao companheiro muito alta ou muito baixa. Raramente passa a bola com sucesso.</p>	<p>Passe de peito Segura a bola com as duas mãos, avança um dos apoios e executa a extensão dos braços dirigindo a bola para o nível do peito do companheiro. Passa a bola com sucesso algumas vezes.</p> <p>Passe picado Segura a bola com as duas mãos, avança um dos apoios e executa a extensão dos braços dirigindo a bola para o chão e para a frente. A bola chega ao nível do peito do companheiro. Passa a bola com sucesso algumas vezes.</p>	<p>Passe de peito Segura a bola junto ao peito com as duas mãos, avança um dos apoios e executa a extensão dos braços dirigindo a bola para o nível do peito do companheiro. Passa a bola com sucesso muitas vezes.</p> <p>Passe picado Segura a bola junto ao peito com as duas mãos, avança um dos apoios e executa a extensão dos braços dirigindo a bola para o chão e para a frente. A bola chega ao nível do peito do companheiro. Passa a bola com sucesso muitas vezes.</p>	<p>Passe de peito Segura a bola junto ao peito com as duas mãos, avança um dos apoios e executa a extensão dos braços dirigindo a bola para o nível do peito do companheiro. Passa a bola com sucesso.</p> <p>Passe picado Segura a bola junto ao peito com as duas mãos, avançou um dos apoios e executa a extensão dos braços dirigindo a bola para o chão e para a frente. A bola chega ao nível do peito do companheiro. Passa a bola com sucesso.</p>
RECEÇÃO	<p>Não vai ao encontro da bola com as duas mãos, não manteve os dedos abertos e firmes e amorteceu pouco a sua recepção. Raramente recebe a bola com sucesso.</p>	<p>Vai ao encontro da bola com as duas mãos, manteve os dedos abertos e firmes e amorteceu a sua recepção com a flexão dos braços para junto do peito. Recebe a bola com sucesso algumas vezes.</p>	<p>Vai ao encontro da bola com as duas mãos, manteve os dedos abertos e firmes e amorteceu a sua recepção com a flexão dos braços para junto do peito. Recebe a bola com sucesso muitas vezes.</p>	<p>Vai ao encontro da bola com as duas mãos, manteve os dedos bem abertos e firmes e amorteceu a sua recepção com a flexão dos braços para junto do peito. Recebe a bola com sucesso.</p>



<p>DRIBLE</p>	<p>Drible de progressão Não realiza o batimento da bola ao nível da cintura, à frente e ao lado do corpo, não acompanha o movimento da bola com os dedos afastados e não olhou para a frente. Raramente realiza o drible com sucesso.</p> <p>Drible de proteção Não realiza o batimento da bola abaixo do nível da cintura, não coloquei o meu braço livre e o meu corpo entre a bola e o adversário, e não olhou para a frente. Raramente realiza o drible com sucesso.</p>	<p>Drible de progressão Realiza o batimento da bola ao nível da cintura, à frente e ao lado do corpo, acompanhando o movimento da bola com os dedos afastados e olhando, às vezes, para a frente. Dribla a bola com sucesso algumas vezes.</p> <p>Drible de proteção Realiza o batimento da bola abaixo do nível da cintura, colocando o meu braço livre e o meu corpo entre a bola e o adversário, olhando, às vezes, para a frente. Dribla a bola com sucesso algumas vezes.</p>	<p>Drible de progressão Realiza o batimento da bola ao nível da cintura, à frente e ao lado do corpo, acompanhando o movimento da bola com os dedos afastados e olhando, quase sempre, para a frente. Dribla a bola com sucesso muitas vezes.</p> <p>Drible de proteção Realiza o batimento da bola abaixo do nível da cintura, colocando o meu braço livre e o meu corpo entre a bola e o adversário, olhando, quase sempre, para a frente. Dribla a bola com sucesso muitas vezes.</p>	<p>Drible de progressão Realiza o batimento da bola ao nível da cintura, à frente e ao lado do corpo, acompanhando o movimento da bola com os dedos afastados e olhando para a frente. Dribla a bola com sucesso.</p> <p>Drible de proteção Realiza o batimento da bola abaixo do nível da cintura, colocando o meu braço livre e o meu corpo entre a bola e o adversário, olhando para a frente. Dribla a bola com sucesso.</p>
<p>FINTA</p>	<p>Não consegue desequilibrar o adversário para um lado e não o ultrapassou pelo lado contrário. Raramente realiza a finta com sucesso.</p>	<p>Desequilibra o adversário para um lado e ultrapassou-o pelo lado contrário, mudando de direção. Realiza a finta com sucesso algumas vezes.</p>	<p>Desequilibra o adversário para um lado e ultrapassou-o pelo lado contrário, mudando de direção. Realiza a finta com sucesso muitas vezes.</p>	<p>Desequilibra o adversário para um lado e ultrapassou-o pelo lado contrário, mudando rapidamente de direção. Realiza a finta com sucesso.</p>
<p>LANÇAMENTO</p>	<p>Lançamento em apoio Segura a bola com as duas mãos. Não olha para o cesto e/ou lancei a bola apenas com um movimento de extensão do braço de lançamento, com os dois pés em contacto com o solo. Raramente concretizou o lançamento.</p> <p>Lançamento na passada Não controla a bola com as duas mãos nas duas últimas passadas e lança-a ao cesto a andar. Raramente concretiza o lançamento.</p>	<p>Lançamento em apoio Segura a bola com as duas mãos. Olha para o cesto e lança a bola com um movimento de extensão das pernas, do braço de lançamento e flexão do pulso, com os dois pés em contacto com o solo. Concretiza o lançamento algumas vezes.</p> <p>Lançamento na passada Controla a bola com as duas mãos nas duas últimas passadas e lança-a ao cesto durante a corrida. Concretiza o lançamento algumas vezes.</p>	<p>Lançamento em apoio Segura a bola com as duas mãos de modo a ficar por trás a mão que lança. Olha para o cesto e lança a bola com um movimento de extensão das pernas, do braço de lançamento e flexão do pulso, com os dois pés em contacto com o solo. Concretiza o lançamento muitas vezes.</p> <p>Lançamento na passada Controla a bola com as duas mãos nas duas últimas passadas (lançamento pelo lado direito: direito-esquerdo-lança; lançamento pelo lado esquerdo: esquerdo-direito-lança) e lança-a ao cesto durante a corrida. Concretiza o lançamento muitas vezes.</p>	<p>Lançamento em apoio Segura a bola com as duas mãos de modo a ficar por trás a mão que lança. Olha para o cesto e lança a bola com um movimento de extensão das pernas, do braço de lançamento e flexão do pulso, com os dois pés em contacto com o solo. Concretiza o lançamento.</p> <p>Lançamento na passada Controla a bola com as duas mãos nas duas últimas passadas (lançamento pelo lado direito: direito-esquerdo-lança; lançamento pelo lado esquerdo: esquerdo-direito-lança) e lança-a ao cesto durante a corrida. Concretiza o lançamento.</p>



RESSALTO	Após um lançamento, raramente ocupa uma posição debaixo do cesto para tentar recuperar a posse da bola. Raramente realiza o ressalto com sucesso.	Após um lançamento, ocupa, algumas vezes, uma posição debaixo do cesto, tentando recuperar a posse da bola, agarrando-a com as duas mãos. Realiza o ressalto com sucesso algumas vezes.	Após um lançamento, ocupa, muitas vezes, uma posição debaixo do cesto e saltei para a bola, tentando recuperá-la agarrando-a com as duas mãos. Realiza o ressalto com sucesso muitas vezes.	Após um lançamento, ocupa uma posição debaixo do cesto e saltei para a bola, tentando recuperá-la agarrando-a com as duas mãos. Realiza o ressalto com sucesso.
-----------------	--	--	--	--



VOLEIBOL (nível Introdução)		
SITUAÇÃO DE PROVA	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Concurso em grupos de 4 Jogo 2+2 (s/ serviço para o 5º ano) Jogo 2+2 (c/ serviço para o 6º ano)	Desloca-se e posiciona-se para dar continuidade ao jogo Passa com 2 mãos por cima para bolas altas e com antebraços em extensão (manchete) para bolas baixas	Há sequência de jogo, a bola é mantida no ar Dois toques no mínimo Maior parte dos toques por cima, colocando a bola jogável Três passagens na rede
(nível Elementar)		
JOGO 2 X 2 ou 4 X 4 Campo reduzido	Joga de acordo com as regras básicas (início e recomeço do jogo, “dois toques”, “transporte”, “violação da rede e linha divisória”, “rotação ao serviço”, nº toques consecutivos”, “sistema de pontuação”... Recebe a bola colocando-a ao alcance do companheiro para o 2º toque Enquanto 2º toque, faz passe alto Finaliza em passe colocado Serve por baixo	Intencionalidade nas ações (defesa/ataque) Serve com intenção de colocar a bola no meio-campo oposto Jogo com 3 toques Finalização ao 3º toque (passe colocado) Movimentação ajustando-se às ações dos companheiros e adversários

	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
PASSE DE DEDOS	Geralmente, não coopera com os companheiros para manter a bola no ar. Geralmente, não utiliza o passe de dedos (sempre que a bola vinha acima da linha dos ombros) ou utiliza o passe de dedos sem coordenação global, não dando continuidade à jogada. Geralmente, não adota a posição-base fundamental (PBF).	Geralmente, coopera com os companheiros para manter a bola no ar utilizando o passe de dedos (sempre que a bola vinha acima da linha dos ombros), com coordenação global, tocando a bola com a ponta dos dedos e dando continuidade à jogada. Geralmente, adotou a PBF.	Cooperar, muitas vezes, com os companheiros para manter a bola no ar utilizando o passe de dedos (sempre que a bola vinha acima da linha dos ombros), com coordenação global, tocando a bola com a ponta dos dedos e dando continuidade à jogada. Adotou, muitas vezes, a PBF.	Cooperar com os companheiros para manter a bola no ar utilizando o passe de dedos (sempre que a bola vinha acima da linha dos ombros), com coordenação global, tocando a bola com a ponta dos dedos e dando continuidade à jogada. Adotou a PBF.



MANCHETE	<p>Geralmente, não coopera com os companheiros para manter a bola no ar. Geralmente, não utiliza a manchete (sempre que a bola vinha abaixo da linha dos ombros), ou utiliza a manchete sem coordenação global, não dando continuidade à jogada, ou não consegue imprimir à bola uma trajetória alta nem, de seguida, agarrá-la com o mínimo de deslocamento. Geralmente, não adota a posição-base fundamental (PBF).</p>	<p>Geralmente, coopera com os companheiros para manter a bola no ar utilizando a manchete (sempre que a bola vinha abaixo da linha dos ombros), com coordenação global, dando continuidade à jogada, ou consegue imprimir à bola uma trajetória alta e de seguida consegue agarrá-la com o mínimo de deslocamento. Geralmente, adotou a PBF.</p>	<p>Coopera, muitas vezes, com os companheiros para manter a bola no ar utilizando a manchete (sempre que a bola vinha abaixo da linha dos ombros), com coordenação global, contactando a bola com os antebraços, dando continuidade à jogada, ou consegue imprimir à bola uma trajetória alta e de seguida consegue agarrá-la com o mínimo de deslocamento. Adotou, muitas vezes, a PBF.</p>	<p>Coopera com os companheiros para manter a bola no ar utilizando a manchete (sempre que a bola vinha abaixo da linha dos ombros), com coordenação global, contactando a bola com os antebraços, dando continuidade à jogada, ou consegue imprimir à bola uma trajetória alta e de seguida consegue agarrá-la com o mínimo de deslocamento. Adotou a PBF.</p>
SERVIÇO	<p>Geralmente, no seu serviço, a bola não ultrapassa a rede.</p>	<p>Geralmente, serve por baixo, a uma distância de 3 a 4,5 m da rede, colocando a bola no campo adversário.</p>	<p>Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4,5 m da rede, colocando, muitas vezes, a bola, conforme a indicação do professor, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto.</p>	<p>Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação do professor, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto.</p>
SITUAÇÃO DE JOGO	<p>Geralmente, durante a situação de jogo 2 x 2, não se posiciona-se corretamente e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade à jogada. Geralmente, não adota a posição-base fundamental (PBF).</p>	<p>Geralmente, durante a situação de jogo 2 x 2, posiciona-se correta e oportunamente para, de acordo com a trajetória da bola, executar um passe de dedos ou manchete, para dar continuidade à jogada, mantendo a bola no ar. Geralmente, adotou a PBF.</p>	<p>Durante a situação de jogo 2 x 2, posiciona-se, muitas vezes, correta e oportunamente para, de acordo com a trajetória da bola, executar um passe de dedos ou manchete, para dar continuidade à jogada, mantendo a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado. Adotou, muitas vezes, a PBF.</p>	<p>Durante a situação de jogo 2 x 2, posiciona-se correta e oportunamente para, de acordo com a trajetória da bola, executar um passe de dedos ou manchete, para dar continuidade à jogada, mantendo a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado. Adotou a PBF.</p>



ANDEBOL DE 5 (nível Introdução)		
SITUAÇÃO DE PROVA	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
<p>JOGO</p> <p>(4+1 X 4+1)</p> <p>Campo reduzido</p>	<p>Joga de acordo com regras básicas (início e recomeço do jogo, “passos”, “dribles”, “violação da área de baliza e infrações à regra de conduta)</p> <p>Pega da bola e armação do braço</p> <p>Finalização em Remate em salto e apoiado</p> <p>Desmarcação</p> <p>Na defesa, acompanha o adversário direto</p>	<p>Jogo de “baliza a baliza”</p> <p>Muitas finalizações na sequência de remate apoiado e em salto</p> <p>Armação do braço no passe e remate</p> <p>Procura recuperação da bola, interceptando</p> <p>Tenta acompanhar o seu adversário</p>

	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
PASSE	<p>Passé de ombro Não arma o braço nem mantém o cotovelo alto, com a bola acima da cabeça. Passa a bola muito alta ou muito baixa para o companheiro. Raramente passa a bola com sucesso.</p> <p>Passé picado Não arma o braço nem mantém o cotovelo alto, com a bola acima da cabeça. Passou a bola ao companheiro com um ressalto da bola no solo, mas a bola não chegou ao companheiro ou chegou demasiado alta ou baixa. Raramente passou a bola com sucesso.</p>	<p>Passé de ombro Arma o braço, mantém o cotovelo alto, com a bola acima da cabeça, e passou a bola para o nível do peito do companheiro. Passou a bola com sucesso algumas vezes.</p> <p>Passé picado Arma o braço, mantém o cotovelo alto, com a bola acima da cabeça, e passou-a ao companheiro com um ressalto da bola no solo. Passou a bola com sucesso algumas vezes.</p>	<p>Passé de ombro Arma o braço, mantém o cotovelo alto, com a bola acima da cabeça e passou a bola para o nível do peito do companheiro. Passou a bola com sucesso muitas vezes.</p> <p>Passé picado Arma o braço, mantém o cotovelo alto, com a bola acima da cabeça, e passou-a ao companheiro com um ressalto da bola no solo. Passou a bola com sucesso muitas vezes.</p>	<p>Passé de ombro Arma o braço, mantém o cotovelo alto, com a bola acima da cabeça, e passou a bola para o nível do peito do companheiro. Passou a bola com sucesso.</p> <p>Passé picado Arma o braço, mantém o cotovelo alto, com a bola acima da cabeça, e passou-a ao companheiro com um ressalto da bola no solo. Passou a bola com sucesso.</p>
RECEÇÃO	<p>Não foi ao encontro da bola com as duas mãos e amorteceu pouco a sua receção. Raramente recebe a bola com sucesso.</p>	<p>Foi ao encontro da bola com as duas mãos e amorteceu a sua receção com a flexão dos braços. Recebe a bola com sucesso algumas vezes.</p>	<p>Foi ao encontro da bola com as duas mãos e amorteceu a sua receção com a flexão dos braços. Recebe a bola com sucesso muitas vezes.</p>	<p>Foi ao encontro da bola com as duas mãos e amorteceu a sua receção com a flexão dos braços. Recebe a bola com sucesso.</p>



<p>DRIBLE</p>	<p>Não realiza o batimento da bola ao nível da cintura, à frente e ao lado do corpo, não acompanha o movimento da bola com os dedos afastados e não olhou para a frente. Raramente realiza o drible com sucesso.</p>	<p>Realiza o batimento da bola ao nível da cintura, à frente e ao lado do corpo, acompanhando o movimento da bola com os dedos afastados e olhando, às vezes, para a frente. Dribla a bola com sucesso algumas vezes.</p>	<p>Realiza o batimento da bola ao nível da cintura, à frente e ao lado do corpo, acompanhando o movimento da bola com os dedos afastados e olhando, quase sempre, para a frente. Dribla a bola com sucesso muitas vezes.</p>	<p>Realiza o batimento da bola ao nível da cintura, à frente e ao lado do corpo, acompanhando o movimento da bola com os dedos afastados e olhando para a frente. Dribla a bola com sucesso.</p>
<p>REMATE</p>	<p>Remate em apoio Não avançou o pé contrário à mão que tinha a bola nem arma o braço atrás. Remata em apoio com fraca rotação do tronco, extensão do braço e flexão do pulso. Raramente concretizou o remate. Remate em salto/suspensão Após uns passos de corrida (máximo 3 passos), não arma o braço atrás, rematando em salto (mais na vertical) ou suspensão (mais em profundidade) com fraca rotação do tronco, extensão do braço e flexão do pulso. Raramente concretizou o remate.</p>	<p>Remate em apoio Avançou o pé contrário à mão que tinha a bola e arma o braço atrás, rematando em apoio com alguma rotação do tronco, extensão do braço e flexão do pulso. Concretizou o remate algumas vezes. Remate em salto/suspensão Após uns passos de corrida (máximo 3 passos), arma o braço atrás, rematando em salto (mais na vertical) ou suspensão (mais em profundidade) com alguma rotação do tronco, extensão do braço e flexão do pulso. Concretizou o remate algumas vezes.</p>	<p>Remate em apoio Avançou o pé contrário à mão que tinha a bola e arma bem o braço atrás, rematando em apoio com rotação do tronco, extensão do braço e flexão do pulso. Concretizou o remate muitas vezes. Remate em salto/suspensão Após uns passos de corrida (máximo 3 passos), arma bem o braço atrás, rematando em salto (mais na vertical) ou suspensão (mais em profundidade) com rotação do tronco, extensão do braço e flexão do pulso. Concretizou o remate muitas vezes.</p>	<p>Remate em apoio Avançou o pé contrário à mão que tinha a bola e arma bem o braço atrás, rematando em apoio com rotação do tronco, extensão do braço e flexão do pulso. Concretizou o remate. Remate em salto/suspensão Após uns passos de corrida (máximo 3 passos), arma bem o braço atrás, rematando em salto (mais na vertical) ou suspensão (mais em profundidade) com rotação do tronco, extensão do braço e flexão do pulso. Concretizou o remate.</p>
<p>GUARDA-REDES</p>	<p>Não se enquadrou com a bola, raramente mantem a noção da minha posição relativa à baliza e raramente impedi o golo. Raramente iniciei o contra-ataque, se recuperando a posse da bola, passando poucas vezes a um jogador desmarcado.</p>	<p>Geralmente enquadrou-se com a bola, sem perder a noção da minha posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. Geralmente iniciou o contra-ataque, recuperando a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p>	<p>Frequentemente enquadrou-se com a bola, sem perder a noção da minha posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. Frequentemente iniciou o contra-ataque, recuperando a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p>	<p>Enquadrou-se com a bola, sem perder a noção da minha posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. Iniciou o contra-ataque, recuperando a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p>



GERAL PARA OS GRUPOS: I - JOGOS PRÉ DESPORTIVOS E II - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

		Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
POSICIONAMENTO EM CAMPO	SEM BOLA	Não se posiciona correta e oportunamente em campo, nem coopera com os seus companheiros para alcançar o objetivo do jogo.	Regularmente, posiciona-se correta e oportunamente em campo e coopera com os seus companheiros para alcançar o objetivo do jogo.	Muitas vezes, posiciona-se correta e oportunamente em campo e coopera com os seus companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível.	Posiciona-se correta e oportunamente em campo e coopera com os seus companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível.
	COM BOLA	Raramente se desmarca para receber a bola. Raramente passa a bola com precisão para um companheiro desmarcado. Raramente passa a bola com sucesso. Raramente recebe a bola com sucesso. Raramente finaliza quando teve oportunidade para alcançar o objetivo do jogo.	Geralmente, desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas e fintando o meu adversário direto. Passa algumas vezes a bola com precisão para um companheiro desmarcado e em condições favoráveis de prosseguir a ação ofensiva. Passa a bola com sucesso algumas vezes. Recebe a bola com sucesso algumas vezes. Finaliza algumas vezes, assim que tive oportunidade para alcançar o objetivo do jogo.	Muitas vezes, desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas e fintando o meu adversário direto. Passa muitas vezes a bola com precisão para um companheiro desmarcado e em condições favoráveis de prosseguir a ação ofensiva. Passa a bola com sucesso muitas vezes. Recebe a bola com sucesso muitas vezes. Finaliza muitas vezes, assim que teve oportunidade para alcançar o objetivo do jogo.	Desmarca-se sempre para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas e fintando o meu adversário direto. Passa sempre a bola com precisão para um companheiro desmarcado e em condições favoráveis de prosseguir a ação ofensiva. Passa sempre a bola com sucesso. Recebe sempre a bola com sucesso. Finaliza sempre, assim que tive oportunidade para alcançar o objetivo do jogo.
ATITUDE DEFENSIVA	SEM BOLA	Raramente ocupa uma posição no campo que contribui para o equilíbrio defensivo da sua equipa. Raramente marca os jogadores que entraram na minha zona de	Geralmente, ocupa uma posição no campo que contribuiu para o equilíbrio defensivo da minha equipa. Geralmente, marca os jogadores que entraram na zona de marcação, mantendo a visão da movimentação geral.	Ocupa quase sempre uma posição no campo que contribuiu para o equilíbrio defensivo da minha equipa. Marca quase sempre individualmente os jogadores que entraram na zona de marcação, mantendo a visão da movimentação geral.	Ocupa sempre uma posição no campo que contribuiu para o equilíbrio defensivo da minha equipa. Marca sempre individualmente os jogadores que entraram na zona de



		marcação e não mantem a visão da movimentação geral.			marcação, mantendo a visão da movimentação geral
	COM BOLA	Raramente marca um adversário quando a sua equipa perde a posse da bola. Raramente procura dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização do adversário. Raramente tenta recuperar a posse da bola.	Geralmente, marca o adversário escolhido quando a sua equipa perdeu a posse da bola. Geralmente, procura intercetar a bola para dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização do adversário. Tenta algumas vezes recuperar a posse da bola.	Marca muitas vezes o adversário escolhido quando a sua equipa perde a posse da bola. Procura muitas vezes intercetar a bola para dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização do adversário. Tenta muitas vezes recuperar a posse da bola.	Marca sempre o adversário escolhido quando a minha equipa perdeu a posse da bola. Procura sempre intercetar a bola para dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização do adversário. Tenta sempre recuperar a posse da bola.
DESTREZA MOTORA		Não atinge o nível Introdução (ou nível equivalente). Executa com ajuda. Executa com muitas incorreções.	Executa de forma satisfatória o nível Introdução (ou nível equivalente).	Executa com incorreções mínimas o nível Introdução (ou nível equivalente).	Executa corretamente o nível Introdução ou atinge o nível Elementar.
CONHECIMENTO DA MODALIDADE		Não conhece razoavelmente o objetivo do jogo, a função, o modo de execução das principais ações técnico-táticas, os gestos técnicos as regras dos jogos.	Conhece razoavelmente o objetivo do jogo, a função, o modo de execução das principais ações técnico-táticas, os gestos técnicos e as regras dos jogos.	Conhece bem o objetivo do jogo, a função, o modo de execução das principais ações técnico-táticas, os gestos técnicos e as regras dos jogos.	Conhece muito bem o objetivo do jogo, a função, o modo de execução das principais ações técnico-táticas, os gestos técnicos e as regras dos jogos.
COOPERAÇÃO CORDIALIDADE		Não coopera nas situações da aula nem procura o êxito pessoal e do grupo. Não relaciona com os outros com cordialidade e respeito. Não respeita as decisões do/a professor/a nem respeita os companheiros e não cumpre com as regras dos jogos.	Coopera, razoavelmente, em quase todas as situações da aula e procura o êxito pessoal e do grupo. Relaciona-se, razoavelmente, com os outros com cordialidade e respeito. Respeita, razoavelmente, as decisões do/a professor/a, respeita os meus companheiros e cumpre, razoavelmente, as regras dos jogos.	Coopera em quase todas as situações da aula e procura o êxito pessoal e do grupo. Relaciona-se com os outros com bastante cordialidade e respeito. Respeita, quase sempre, as decisões do/a professor/a, respeita os meus companheiros e cumpre, quase sempre, as regras dos jogos.	Coopera em todas as situações da aula e procurei o êxito pessoal e do grupo. Relaciona-se com os outros com muita cordialidade e respeito. Respeita sempre as decisões do/a professor/a, respeitei os meus companheiros e cumpre sempre as regras dos jogos.
CONHECIMENTO E RIGOR CIENTÍFICO		Realiza a tarefa proposta demonstrando pouco conhecimento e rigor científico sobre o tema.	Realiza a tarefa proposta demonstrando um satisfatório conhecimento e rigor científico sobre o tema.	Realiza a tarefa proposta demonstrando bom conhecimento e rigor científico sobre o tema.	Realiza a tarefa proposta demonstrando muito bom conhecimento e rigor científico sobre o tema.



III – DESPORTOS INDIVIDUAIS

ATLETISMO		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Lançamento da Bola	Balanço em aceleração progressiva Posição do braço	Braço fletido Cotovelo mais alto que o ombro Ultrapassa a distância fixada
Lançamento do Peso	Pega do peso Posição do braço Extensão da perna e braço no lançamento	Cotovelo afastado Extensão da perna e braço no lançamento Empurra o peso, não o atira Ultrapassa a distância fixada
Salto em Altura	Encadeia a corrida de balanço com a chamada Define uma fase de voo, ultrapassando a fasquia	Chamada com o pé mais afastado Define uma fase de voo, com pernas em extensão
Salto em Comprimento	Encadeia a corrida de balanço com a chamada Define uma fase de voo, com queda a pés juntos	Impulsão a um pé na zona de chamada Define uma fase de voo, com elevação enérgica da coxa da perna livre
Corrida com Obstáculos	Encadeia a corrida com a passagem dos obstáculos Passagem rasante dos obstáculos Mantém a fluidez da corrida	Não diminui acentuadamente de velocidade (não faz passinhos) Não salta.
Corrida de Velocidade	Acelera até à velocidade máxima Mantém elevada frequência de movimentos	Não diminui de velocidade
Corrida de Estafetas	Entrega e receção do testemunho Utilização da zona de transmissão	Entrega e recebe o testemunho em segurança, sem acentuada desaceleração
Corrida de Longa Duração	Ritmo constante	Não alterna o ritmo



Atletismo	Nível 2		Nível3		Nível 4		Nível 5	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Lançamento da Bola	14	10	16	12	18	14	>20	>16
Lançamento do Peso	2,20	1,30	2,00	1,50	2,20	1,70	>2,40	>1,90
Salto em Altura	75	70	80	75	85	80	>90	>85
Salto em Comprimento	2,00	1,80	2,20	2,00	2,40	2,20	>2,60	>2,40
Corrida Barreiras								
Corrida de Velocidade	Fitescola®							
Corrida de Estafetas								
Corrida de Longa Duração	5 9		6 10		7 11		>8 12	

NOTA: CORRIDA DE LONGA DURAÇÃO, para o 5 Ano o objetivo máximo é 8 minutos e para o 6Ano é de 12 minutos.



GINÁSTICA NO SOLO (nível Introdução)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
<p>SEQUÊNCIA DE HABILIDADES (4 elementos)</p> <p>Cambalhota à frente enrolada Cambalhotas à retaguarda enrolada e pernas afastadas Passagem por pino partindo de deitado ventral no plinto, apoio das mãos no colchão, seguido de cambalhota frente. Roda na cabeça do plinto Sapo - afastamento frontal das pernas com inclinação tronco Avião Meia pirueta</p>	<p>Realiza sequências com correção global;</p>	<p>Passagem por Pino - alinha segmentos, sobe para vertical Cambalhota à retaguarda – enrola sobre a nuca, sai na direção da partida, com repulsão dos braços, sem apoiar os joelhos no chão Cambalhota à frente – enrola sobre a nuca, sai sem ajuda das mãos na direção da partida, com fluidez Roda – apoios alternados e alinhados, bacia sobre a cabeça Posições de flexibilidade, ligação e equilíbrio – correção global (sapo-inclinação Tronco (+ ou - 30º))</p>
(nível Elementar)		
<p>SEQUÊNCIA DE HABILIDADES (5 elementos)</p> <p>Cambalhota à frente pernas afastadas Cambalhota à retaguarda com pernas unidas e estendidas Cambalhota à frente saltada Pino de cabeça Pino de braços seguido de cambalhota Roda Pirueta Avião Sapo Ponte</p>	<p>Realiza sequências com correção global</p>	<p>Cambalhotas - repulsão de braços, pernas em extensão, fica de pé Cambalhota saltada – com fase aérea Pino de cabeça – 3 apoios corretos (na vertical, segmentos alinhados) Pino de braços seguido de enrolamento à frente –marca a posição de pino (na vertical, segmentos alinhados) fluidez no enrolamento (pode beneficiar de ajuda) Roda – apoios alternados e alinhados, marcada extensão dos segmentos corporais Pirueta – volta 360º, na vertical e em equilíbrio Ponte – linha dos ombros perpendicular à linha das mãos, pernas juntas Avião – tronco paralelo ao chão, pernas em extensão, em equilíbrio</p>
GINÁSTICA DE APARELHOS (nível Introdução)		
<p>Salto de coelho seguido de eixo no plinto longitudinal Salto eixo no boque Salto entre-mãos no plinto transversal Cambalhota à frente no plinto longitudinal c/ colchão Salto em extensão (vela) no minitrampolim</p>	<p>Executa em segurança, com correção global e equilíbrio</p>	<p>Para todos os saltos: Chamada c/ 2 pés simultâneos, recepção equilibrada Salto de coelho seguido de eixo – apoia pés e mãos, joelhos junto ao peito (salto coelho), lança as mãos para a outra extremidade, afastamento pernas (salto eixo) sem interrupção do movimento Salto de eixo no boque - passagem controlada, pernas afastadas Salto entre mãos – passagem controlada não deixando as mãos atrás</p>



		<p>Cambalhota à frente – colocação da cabeça, acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento</p> <p>Vela (em extensão) - Apoio longe para chamada, elevação controlada, bacia em retroversão</p>
(nível Elementar)		
<p>Salto eixo no plinto longitudinal</p> <p>Salto engrupado, pirueta vertical e carpa de pernas afastadas no minitrampolim</p>	<p>Executa em segurança, com correção global e equilíbrio</p>	<p>- Para todos os saltos: Chamada c/ 2 pés simultâneos, recepção equilibrada</p> <p>Salto de eixo no plinto longitudinal - apoio simultâneo das mãos no terço distal, elevação da bacia, fase de voo, pernas afastadas</p> <p>- No minitrampolim</p> <p>Pré-chamada longe do mini</p> <p>Impulsão no mini ganhando altura</p> <p>Engrupado – fecho tronco/pernas</p> <p>Carpa - elevação e afastamento das pernas</p> <p>Pernas unidas na pirueta</p>



	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
AVIÃO	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa o avião em desequilíbrio, perna livre colocada abaixo da linha do tronco e bacia.	Executa o movimento c/ligeiro desequilíbrio, membros inferiores em extensão.	Executa o movimento com o tronco paralelo ao solo, membros inferiores em extensão, com grande amplitude da perna livre, mantendo o equilíbrio.
MEIA PIRUETA PIRUETA	Executa o elemento com graves deficiências técnicas e com grande desequilíbrio.	Executa o movimento não realizando a rotação completa do corpo (180º 360º) no eixo longitudinal.	Executa, c/ ligeiro desequilíbrio, uma rotação completa (180 ° 360º) do corpo, no eixo longitudinal.	Executa em equilíbrio a rotação completa do corpo (360º) no eixo longitudinal.
TESOURA	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa o salto e realizando o movimento de "tesoura" com deficiências técnicas.	Executa o movimento realizando o salto para a frente com as pernas ao nível da bacia e ligeiramente fletidas.	Executa o movimento realizando o salto na vertical, com pernas em extensão e acima do nível da bacia.
PONTE	Executa o elemento com graves deficiências técnicas, apoiando a cabeça no solo e em grande desequilíbrio.	Executa a posição de "ponte" com pernas afastadas e fletidas, colocando a linha dos ombros à frente da linha das mãos.	Executa a posição de "ponte" com pernas afastadas e em extensão, colocando a linha dos ombros perpendicularmente à linha das mãos.	Executa a posição de "ponte" com pernas juntas e em extensão, colocando a linha dos ombros perpendicularmente à linha das mãos.
SAPO	Executa a posição de sapo, sentado, pernas afastadas e fletidas, realizando uma inclinação do tronco superior a 45º.	Executa a posição de sapo, sentado, pernas afastadas e fletidas, realizando uma inclinação do tronco superior a 30º.	Executa a posição de sapo, sentado, pernas afastadas e em extensão, inclinando o tronco à frente formando um ângulo de 30º (1 palmo do chão +/- 20 cm).	Executa a posição de sapo, sentado, pernas afastadas e em extensão, inclinando o tronco à frente tocando com o peito no solo.
CAMBALHOTA À FRENTE	Faz uma tentativa para executar o elemento.	Executa o movimento não colocando a nuca no solo e não realizando o "arredondar" das costas terminando na posição de sentado.	Executa a cambalhota levantando-se com o apoio das mãos.	Executa a cambalhota levantando-se sem o apoio das mãos.
CAMBALHOTA À FRENTE SALTADA	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa a cambalhota não realizando voo para apoio das mãos, mas salta a pés juntos.	Executa a cambalhota com chamada a pés juntos, realizando um voo curto para apoio das mãos, saindo na direção do ponto de partida.	Executa a cambalhota com chamada a pés juntos, realizando um voo longo para apoio das mãos, saindo em equilíbrio.
CAMBALHOTA À FRENTE COM PERNAS AFASTADAS E ESTENDIDAS	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa a cambalhota com pernas ligeiramente afastadas ficando na posição de sentado.	Executa a cambalhota com pernas afastadas e em extensão dando impulso com as mãos para se levantar.	Executa a cambalhota saindo com as pernas afastadas e em extensão mantendo a direção do ponto de partida e terminando na posição de pé.



CAMBALHOTA À RETAGUARDA	Executa a cambalhota com graves deficiências técnicas.	Executa o movimento não colocando as mãos por cima dos ombros em contacto com o colchão e não realizando o "arredondar" das costas.	Executa a cambalhota com ligeiro desequilíbrio para o lado e termina de joelhos.	Executa a cambalhota com fluidez terminando de pé.
CAMBALHOTA À RETAGUARDA COM PERNAS AFASTADAS E ESTENDIDAS	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa o desequilíbrio à retaguarda, não realizando o movimento completo de rotação do corpo.	Executa a cambalhota com ligeiro desequilíbrio para o lado, saindo na posição de pernas afastadas e ligeiramente fletidas.	Executa a cambalhota realizando o movimento de repulsão dos braços, terminando na posição de pé, pernas afastadas e em extensão.
CAMBALHOTA À RETAGUARDA COM PERNAS UNIDAS E ESTENDIDAS	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa o desequilíbrio à retaguarda realizando o movimento de rotação do corpo, saindo na posição de pernas juntas e ligeiramente fletidas.	Executa a cambalhota com ligeiro desequilíbrio para o lado saindo na posição de pernas juntas e fletidas.	Executa a cambalhota realizando o movimento de repulsão dos braços, terminando na posição de pé, pernas juntas e em extensão.
RODA	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa o movimento não elevando a bacia à vertical e realizando o afastamento de pernas ligeiramente fletidas e com pouca amplitude.	Executa o movimento realizando a passagem da bacia pela vertical, pernas afastadas, ligeiramente fletidas e elevando o tronco e braços, terminando na posição de pé.	Executa o movimento com a bacia e pernas afastadas e em extensão na vertical, elevando o tronco e braços, terminando na posição de pé.
PINO DE CABEÇA	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa o movimento em desequilíbrio não elevando a bacia à vertical.	Executa o movimento colocando a bacia e pernas na vertical em ligeiro desequilíbrio, beneficiando da ajuda de um companheiro ou professor.	Executa o movimento colocando corretamente os 3 apoios elevando a bacia à vertical, pernas em extensão (alinhamento dos segmentos do corpo) mantendo o equilíbrio.
PINO DE BRAÇOS SEGUIDO DE CAMBALHOTA (ver nível de desempenho de cambalhota)	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa o movimento em desequilíbrio não elevando a bacia à vertical.	Executa o movimento colocando a bacia e pernas na vertical em ligeiro desequilíbrio, beneficiando da ajuda de um companheiro ou professor.	Executa o movimento colocando a bacia e pernas na vertical em extensão (segmentos do corpo alinhados).
SALTO DE EIXO NO BOQUE	Executa a corrida e a chamada realizando apenas a abertura dos membros inferiores, não conseguiu transpor o aparelho.	Executa o salto não elevando a bacia à horizontal e transpondo o boque com pernas afastadas e fletidas.	Executa o salto elevando a bacia à horizontal, transpondo o boque com pernas afastadas e ligeiramente fletidas, terminando na posição de pé.	Executa o salto elevando a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o boque com as pernas afastadas e em extensão terminando na posição de pé e em equilíbrio.
SALTO ENTRE MÃOS NO PLINTO TRANSVERSAL	Executa o salto passando as pernas lateralmente.	Executa a corrida e a chamada, realizando o salto para cima do aparelho, ficando em apoio de joelhos	Executa o salto colocando os pés no plinto entre as mãos saindo com salto em extensão terminando na posição de pé.	Executa o salto elevando a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o plinto, passando as pernas por entre as mãos,



		sobre o mesmo e saindo com salto em extensão terminando na posição de pé.		joelhos juntos ao peito, terminando na posição de pé e em equilíbrio.
SALTO DE EIXO NO PLINTO LONGITUDINAL	Executa a corrida e a chamada realizando apenas a abertura dos membros inferiores, não conseguiu transpor o aparelho/ ficando na posição de sentado no plinto.	Executa o salto elevando a bacia à horizontal, transpondo o plinto com pernas afastadas, terminando na posição de pé.	Executa o salto com primeiro voo longo para apoio das mãos no plinto, elevando a bacia acima da linha dos ombros, pernas afastadas e ligeiramente fletidas, terminando na posição de pé.	Executa o salto com um voo longo para apoio das mãos no plinto elevando a bacia acima da linha dos ombros, pernas afastadas e em extensão, terminando na posição de pé.
CAMBALHOTA À FRENTE NO PLINTO LONGITUDINAL	Executa o salto não realizando o arredondar das costas no enrolamento saindo para o lado.	Executa o salto colocando os pés em cima do plinto e realiza a cambalhota.	Executa o salto fletindo ligeiramente as pernas durante o enrolamento com elevação rápida do tronco, terminando na posição de pé, em equilíbrio.	Executa o salto mantendo as pernas em extensão durante o enrolamento, com elevação rápida do tronco, terminando na posição de pé, em equilíbrio.



PATINAGEM		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Percurso de habilidades Patina Slalom Quatro Travagem em T	Executa com correção e em segurança um percurso de habilidades	Realiza as habilidades solicitadas, deslizando sem desequilíbrios significativos
DANÇA		
Coreografia	Executa de forma coordenada e rítmica elementos coreográficos	Inicia cada elemento no tempo musical Realiza os passos dos elementos ao ritmo da música Termina cada elemento no tempo musical
PERCURSOS NA NATUREZA		
Orientação	Realiza um percurso seguindo orientando-se através do mapa e dos pontos cardeais e colaterais.	Orienta o norte cartográfico (do mapa) ao norte magnético (da bússola) Identifica os pontos cardeais Identifica os pontos colaterais Identifica na realidade elementos descritivos de um mapa (pontos de referência) Define um azimute utilizando uma bússola
LUTA		
Práticas corporais de luta	Realiza diferentes estilos de pega e diferentes abordagem perante uma ação.	Relação com o alvo – toca ou segura Cria posições, movimentos e sequências de movimentos de luta, valorizando assim o protagonismo e a criatividade



	Nível 2	Nível3	Nível 4	Nível 5
PATINAGEM	Interrompe o deslize ou coloca o travão no chão para se propulsionar; Não consegue percorrer o percurso definido.	Percorre a distância definida, deslizando com apoios alternados, não consegue realizar uma ou mais das habilidades propostas.	Realiza o percurso, combinando as habilidades indicadas de acordo com o padrão global de execução e dentro dos limites da zona definida, com ligeiros desequilíbrios.	Realiza o percurso em equilíbrio, combinando as habilidades indicadas de acordo com o padrão global de execução e dentro dos limites da zona definida.
DANÇA	Frequentemente observa-se uma ou mais das seguintes situações: apresenta falhas nos passos característicos da dança; não respeita as posições características da dança; não se move em sincronia com a música.	Dança de acordo com a coreografia, mas falha na sincronia com a música.	Dança de acordo com a coreografia, ocasionalmente, falha na sincronia com a música, nos passos, nas posturas ou nas posições.	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.
PERCURSOS NA NATUREZA	Não cumpre um percurso em grupo, mas interpreta alguns sinais informativos simples (no percurso e no mapa), não mantém a perceção do ponto de partida nem identifica outros pontos de referência (pontos cardeais).	Cumpe um percurso em grupo, interpretando metade dos sinais informativos simples (no percurso e no mapa), mantendo a perceção do ponto de partida e outros pontos de referência (pontos cardeais).	Cumpe um percurso em grupo, interpretando dois terços dos sinais informativos simples (no percurso e no mapa), mantendo a perceção do ponto de partida e outros pontos de referência (pontos cardeais).	Cumpe um percurso em grupo, interpretando todos os sinais informativos simples (no percurso e no mapa), mantendo a perceção do ponto de partida e outros pontos de referência (pontos cardeais).
LUTA	Não conhece, razoavelmente, o objetivo da luta, a ética do lutador e as pontuações, bem como as regras das competições simplificadas e o significado das ações e sinais da arbitragem.	Conhece, razoavelmente, o objetivo da luta, a ética do lutador e as pontuações, bem como as regras das competições simplificadas e o significado das ações e sinais da arbitragem.	Conhece bem o objetivo da luta, a ética do lutador e as pontuações, bem como as regras das competições simplificadas e o significado das ações e sinais da arbitragem.	Conhece muito bem o objetivo da luta, a ética do lutador e as pontuações, bem como as regras das competições simplificadas e o significado das ações e sinais da arbitragem.



	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
APTIDÃO FÍSICA	O aluno não consegue desenvolver as capacidades motoras necessárias, evidenciando uma aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas fora da Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.	O aluno apresenta algum desenvolvimento das capacidades motoras necessárias, evidenciando alguma aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.	O aluno apresenta bom desenvolvimento das capacidades motoras necessárias, evidenciando boa, aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas acima da Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.	O aluno apresenta muito bom desenvolvimento das capacidades motoras necessárias, evidenciando uma muito boa, aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas acima da Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.
ATIVIDADE FÍSICA	O aluno revela dificuldades na aquisição e aplicação de conhecimentos. Tem muitas dificuldades no desempenho e grande falta de disponibilidade motora na execução das tarefas. Demonstra pouco interesse e empenho, sendo pouco autónomo, pouco responsável. Tem dificuldades de cooperação com os colegas.	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais para o ano de escolaridade de nível introdutório, em pelo menos três matérias lecionadas de diferentes subáreas. Demonstra algum interesse e empenho; Revela algum sentido de responsabilidade e demonstra respeito pelos outros; Cumpre, quase sempre, as regras estabelecidas; Demonstra algum sentido de entreaajuda e de cooperação.	O aluno revela bom desenvolvimento das competências essenciais para o ano de escolaridade. Demonstra interesse e empenho; Revela algum sentido de responsabilidade e demonstra respeito pelos outros; Cumpre, quase sempre, as regras estabelecidas; Demonstra algum sentido de entreaajuda e de cooperação.	Demonstra muito interesse e empenho na aprendizagem; Revela um elevado sentido de responsabilidade e demonstra, sempre, respeito pelos outros; Cumpre sempre as regras estabelecidas; Demonstra um elevado sentido de entreaajuda e de cooperação.
CONHECIMENTOS	O aluno revela dificuldades na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Não demonstra conhecer alguns dos diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas. Não utiliza linguagem técnica adequada.	O aluno revela algumas dificuldades na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra conhecer alguns dos diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas.	O aluno revela um bom domínio na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra conhecer os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas.	O aluno revela excelente domínio na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra conhecer muito bem os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas.



5

● PLANIFICAÇÃO

1º Ciclo | 2º Ciclo



Avaliação		Blocos/Áreas de Exploração	Conteúdos Programáticos	Práticas Essenciais de Aprendizagem	Descritores do Perfil dos Alunos
Avaliação Final de Ciclo 4ano	Avaliação Intermédia 2ano				
<p>Domínio das Atividades Físicas</p> <p>Em percursos diversificados e em combinações, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas aos 3.º e 4.º anos e ao 4.º ano de escolaridade, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. Participar nos JOGOS, relativos aos 3.º e 4.º anos e ao 4.º ano de escolaridade, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo,</p>	<p>Domínio das Atividades Físicas - 2º Ano</p> <p>Em concurso individual, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES, através de ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.</p> <p>Em percursos que integram várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS; realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura</p>	<p>Perícia e Manipulações / Deslocamentos e Equilíbrios</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Treino das capacidades físicas; - Aplicação de testes de aptidão física; - Realização de percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento); - Executar cambalhota à frente saída de pés juntos e à retaguarda com saída de pernas afastadas; - Realização de percursos, jogos e estafetas com a utilização de vários aparelhos: “skate”, patins, espaldar, plinto, banco sueco, trave, etc; - Realização de situações de patinagem: deslizes, equilíbrios, saltos a pés juntos, curvas, travagens e arranques; - Realização de percursos que integrem várias habilidades com patins; - Efetuar deslocamentos para a frente, para os lados e para trás, sobre superfícies elevadas e reduzidas (muros, bancos e trave); - Transpor obstáculos em corrida, colocados a distâncias variadas e realizar saltos de coelho no solo; - Subir e descer, pela força de braços e pernas um banco sueco inclinado e espaldares; - Realização de situações de exercício e progressões para treino de chamada a pés juntos e a um pé, salto em comprimento e salto em altura; - Executar suspensões, balanços, rolamentos e deslocamentos na barra; - Abordagens lúdicas, articulando as ações individuais e de grupo, tomando medidas especiais de segurança. 	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - Resolver problemas em situações de jogo; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem</p>	<p>Conhecedor/Sabedor/ Culto/Informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p>



<p>realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.</p> <p><i>O aluno deve ficar capaz de demonstrar as habilidades de uma das seguintes subáreas:</i></p> <p>SUBÁREA</p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p> <p>Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios das ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA), relativos aos 3.º e 4.º anos e ao 4.º ano de escolaridade, adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e com o professor, de acordo</p>	<p>rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p>	<p>Atividades Rítmicas Expressivas (Conteúdos lecionados pelo Departamento Educação Musical)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de lançamentos à distância, toques de sustentação de um “balão” e cabeceamentos; - Pontapear bolas em distância e em precisão; - Fazer conduções de bola em diferentes situações de aprendizagem; - Realização de passe de “peito”, “a pingar” e “picado”; - Realização de exercícios individuais e ou a pares: lançar uma bola com precisão a um alvo fixo, receber a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, rodar o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação, manter uma bola de espuma no ar (toques de raquetes), driblar com cada uma das mãos, em deslocamento; - Exercícios com corda (saltar à corda no lugar e em progressão); - Realização de circuitos e percursos para fixar e aperfeiçoar as habilidades; - Partir progressivamente do domínio dos objetos em situação individual e a pares. - Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro). - Situações que explorem a movimentação em grupo, em pares, individualmente, em círculo, dispersos e em colunas; - Trabalho por vagas para a exploração dos movimentos locomotores, não locomotores, espaço (sentido, direção e níveis), saltos, passos, voltas e energia (forte/fraco), pausa/contínuo; - Trabalhar composições frásicas de movimentos simples (8 tempos); <p>A partir dos temas e ações rítmicas criar pequenas sequências de movimento;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaborar e treinar coreografias simples, com e sem materiais específicos, para apresentar à turma, a par ou em pequenos grupos; - Improvisação; - Análise a apreciação de coreografias. 	<p>aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar os seus desempenhos; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; - Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. 	<p>Indagador/ Investigador e Sistematizador/Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
--	---	---	---	--	--



<p>com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais, em situação de exploração do movimento a pares, de exercitação e de criação.</p> <p>PATINAGEM Realizar as habilidades da PATINAGEM, relativas ao 3.º e 4.º anos de escolaridade, patinando com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações, no sentido de orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.</p> <p>PERCURSOS NA NATUREZA Escolher e realizar habilidades apropriadas em PERCURSOS NA NATUREZA, relativas aos 3.º e 4.º anos de escolaridade, de acordo com as</p>		<p>Percursos pela Natureza</p> <p>Patinagem (Opcional para o 4º ano)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Abordagens interdisciplinares, em grupo ou individualmente, e tomar medidas especiais de segurança; - Realizar percursos, com acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a perceção da direção do ponto de partida; - Fazer jogos de “caça ao tesouro”; - Realização de percursos de orientação com auxílio de um “croqui” ou mapa; - Executar habilidades de acordo com as possibilidades oferecidas pelo itinerário. - Percorso pelo espaço envolvente, mantendo como referência o ponto de partida (Escola); - Realizar caminhadas numa perspetiva ecológica e ambiental. <p>Realizar com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que combinem as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arrancar para a frente, para a esquerda e para a direita; deslizar para a frente sobre um apoio, fletindo a perna livre; deslizar para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede; - Curvar; travar; meia-volta, deslizar e saltar a pés juntos; - Realização de percursos variados com situações de patinagem; - Deslizar com os dois pés sobre o «skate» após impulso de um ou outro pé, realizando um trajeto com mudanças de direção e curvas, mantendo o equilíbrio. - Realização de jogos com patins: “Cola e Descola”, “Rabo-de-raposa”... - Toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais (tração com corda, jogo do aro, etc.); - Posições de equilíbrio; - Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade; - Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; 	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Desencadear ações de comunicação verbal e não-verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Ser autónomo na realização de tarefas; - Colaborar na preparação e organização dos materiais. 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
--	--	--	--	---	--



<p>características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.</p> <p>Norma de Aplicação</p> <p>- Jogos - <i>Ginástica</i> - 1 Subdomínio entre: Atividades Exploração da Natureza <i>Patinagem</i> Percurso na Natureza Natação</p>	<p>Norma de Aplicação</p> <p>- <i>Perícias e Manipulações.</i> - <i>Deslocamentos e Equilíbrios</i> - Jogos - Atividades Rítmicas Expressivas - Percursos na Natureza</p>	<p>Jogos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lançamentos de precisão e à distância; - Pontapés de precisão e à distância; - Realização de situações de jogo, que envolvam passe, receções e interceção de bola, marcação e desmarcação; - A dimensão do espaço de jogo e o nível de desempenho deve determinar o número de jogadores por grupo/equipa; - Jogos característicos da respetiva região e, numa perspetiva interdisciplinar, suscitar a recolha de jogos das gerações anteriores. <p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente terminando com as pernas afastadas e em extensão; - Cambalhota à retaguarda terminando com as pernas afastadas e em extensão; - Realização de exercícios específicos para treino da flexibilidade e força; - Salto ao eixo por cima de colegas e salto ao eixo no boque; - Salto de coelho para o plinto longitudinal seguido de salto ao eixo; - Roda, sapo, avião e ponte; - Subir para pino (apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical); - Passar por pino, seguido de cambalhota à frente (partindo da posição de deitado ventral no plinto); - Executar suspensões, balanços, rolamento e deslocamentos na barra; - Posições de equilíbrio, marcha lateral, para a frente, para trás e meias voltas sobre a trave; - Deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas); - Manipulação de materiais específicos (bolas, cordas, raquetes e arcos); - Utilizar formas lúdicas e percursos simplificados (subir e descer espaldares, etc.); - Saltar à corda individualmente parado e em progressão e movimentada pelos companheiros; - Realização de percursos e circuitos para fixar e aperfeiçoar as habilidades. 	<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Promover o gosto pela prática regular de atividade física. 	
--	--	--	--	--



Domínio	Aprendizagens Essenciais	Conteúdos Programáticos	Práticas Essenciais de Aprendizagem	Descritores do Perfil Dos Alunos
APTIDÃO FÍSICA	<p>Teste de Aptidão Física Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e sexo.</p>	<p>CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS – Resistência, força, velocidade e flexibilidade. (O desenvolvimento da aptidão física será desenvolvido ao longo do ano letivo de forma transversal e enquadrada nos diferentes subdomínios). Teste de Aptidão Física:</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p>	<p>Conhecedor/Sabedor/Culto/Informado (A, B, G, I, J)</p>
ATIVIDADES FÍSICAS	<p>Jogos Pré Desportivos Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p>Futebol JDC Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS JDC (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>Nos jogos coletivos com bola age de acordo com a situação: - Recebe a bola com correção, passa a bola a um companheiro desmarcado / finaliza - Desmarca-se, cria linhas de passes - Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola - Ocupa de forma equilibrada o espaço de ataque - Tenta intercetar a bola - Impedir a finalização</p> <p>No jogo e/ou em exercício critério realiza os seguintes elementos técnicos e táticos do jogo: Elementos técnicos do jogo: - Controlo da bola - Receção da bola (parte interior e/ou planta do pé) - Condução da bola (pé dominante) - Passe curto e rasteiro (parte interior do pé) - Drible (sem oposição) - Remate Elementos táticos do jogo: - Ataque/defesa - Marcação individual/desmarcação - Jogos simplificados e condicionados: 1+1 / 2+2 / 3x2 - Jogo Formal</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - Resolver problemas em situações de jogo; - Explorar materiais;</p>	<p>Criativo/Expressivo (A, C, D, J)</p>



	<p>Voleibol JDC </p> <p>Basquetebol JDC </p> <p>Andebol JDC </p> <p>Ginástica de Solo Aparelhos</p>	<p>No jogo e/ou em exercício critério realiza os seguintes elementos técnicos e táticos do jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base - Deslocamentos - Passe de frente - Manchete - Serviço por baixo - Finalização - Jogos reduzidos: 1+1/ 2+2/ 2x2 /3x2 - Jogo Formal <p>No jogo e/ou em exercício critério realiza os seguintes elementos técnicos e táticos do jogo:</p> <p><i>Elementos técnicos do jogo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base - Passe (peito, picado e ombro) - Recepção - Drible de progressão e drible com mudança de direção - Lançamento na passada e parado <p><i>Elementos táticos do jogo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Enquadramento ofensivo - Ocupação racional do espaço - Passe e corte - Defesa individual <p>Jogos simplificados e condicionados: 1+1 / 2+2 / 3x2 / 3x3 Jogo Formal</p> <p>No jogo e/ou em exercício critério realiza os seguintes elementos técnicos e táticos do jogo:</p> <p><i>Fundamentos técnicos do jogo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe de ombro - Passe picado - Recepção - Remate em salto - Drible <p><i>Noções táticas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcação individual - Desmarcação - Colocação <p>Jogos reduzidos: 1+1, 2+2 e 3X2 Jogo 4x4 e 5X5</p> <p><i>Em sequência:</i></p>	<p>- Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar os seus desempenhos; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; - Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar tarefas de síntese; 	<p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> <p>Indagador/ Investigador e Sistematizador/Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p>
--	--	--	--	---



	<p>Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo e Aparelhos), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p style="text-align: center;">Atletismo</p> <p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p style="text-align: center;">Patinagem</p> <p>Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de seqüências rítmicas, percursos ou jogos.</p> <p style="text-align: center;">Orientação</p> <p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente com M.I. afastados e estendidos - Rolamento à retaguarda engrupado e com M.I. afastados e estendidos - Posições de equilíbrio (Avião) - Posições de flexibilidade (Ponte e Sapo) - Elementos de ligação (1/2Pirqueta e 360°) <p><i>Em exercício critério:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoio facial invertido 2 apoios - Bock: Salto de Eixo, Salto Entre Mãos - Plinto longitudinal: Rolamento à Frente e Salto ao Eixo - Minitrampolim: Salto em extensão ou vela, salto engrupado, meia pirqueta vertical e uma pirqueta <ul style="list-style-type: none"> - Vai e Vem (Resistência) * - Corrida de velocidade (Jogos de reação/ aceleração e 40 metros) com partida de pé (3 vezes) * <p style="text-align: center;">* Matéria abordada na realização do teste de aptidão física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lançamento da bola - Salto em comprimento (corrida preparatória com 4 a 6 passadas, transição corrida preparatória e salto em aceleração. - Estafetas, transmissão com técnica ascendente, não receber parado - Barreiras, jogos de obstáculos, transposição de 2 a 3 barreiras ritmo dos 3 passos - Lançamento do Peso, (pega do engenho e projeção final) - Salto em Altura, (técnica de tesoura) <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de cair e de levantar - Deslizamento - Curvas - Percurso em patins realizando as habilidades: - Patinar para a frente - Patina em "4" - Travagem em T <ul style="list-style-type: none"> - Localização e orientação permanente do mapa com pontos de referência - Localização e orientação permanente do mapa : técnica do polegar - Noção de distâncias e escalas do mapa - Orientação do mapa com bússola – onde e como utilizar 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. <p style="text-align: center;">Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. 	<p style="text-align: center;">Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p style="text-align: center;">Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>
--	--	---	---	---



	<p style="text-align: center;">Luta</p> <p>Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p> <p style="text-align: center;">Natação</p> <p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. ESCALADA</p> <p style="text-align: center;">Vela</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os objetivos e o tapete - Tipos de pega: pega de cadeado e pega cruzada - Posição de perigo: como controlar o oponente na posição de perigo; como sair da posição de perigo. - Técnica da dupla prisão de braços <ul style="list-style-type: none"> - Coordena a inspiração e expiração, em diversas situações com e sem apoios; - Flutua em equilíbrio a partir do apoio de pés e mãos; - Submerge e desloca-se com a intencionalidade de realizar tarefas simples, como apanhar objetos submersos. - Desloca-se em flutuação, coordenando ações propulsivas de membros superiores e inferiores; - Salta para a piscina a partir de várias posições <ul style="list-style-type: none"> - <i>Envergação e amarração das velas</i> - <i>Execução de Nós (nó de oito, direito, volta redonda com dois cotes e lais de guia pelo chicote)</i> - <i>Ajustamento da vela</i> - <i>Ajustamento simples de rumo (timoneiro e adriça a embarcação)</i> - <i>Navegação com vento pelo través (costas para barlavento)</i> - <i>Colocação da embarcação da linha de vento</i> - <i>Mareações (bolina cerrada, bolina folgada, largo aberto, pelo través, popa, popa arrazada (na falsa amura), aproado ao vento, amurado a estibordo e amurado a bombordo</i> - <i>Navegação num canal estreito</i> - <i>Navegação à bolina serrada</i> - <i>Aparelha/desaparelha da embarcação</i> 	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Desencadear ações de comunicação verbal e não-verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; 	<p style="text-align: center;">Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
--	---	--	--	---



<p>CONHECIMENTOS</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. 	<p>Jogos Pré-Desportivos Futebol Voleibol Basquetebol Andebol</p> <p>Ginástica de Solo Aparelhos</p> <p>Atletismo</p> <p>Patinagem</p> <p>Percursos Combate Meio Aquático Escalada</p> <p>Vela</p>	<ul style="list-style-type: none"> - História da modalidade - Regulamento - Objetivo do jogo - O campo de jogo e suas marcações - Principais regras do jogo (regra dos apoios; regras do drible; falta pessoal) - Noções básicas de ataque - Enquadramento ofensivo - Ocupação racional do espaço - Desmarcação/criação de linhas de passe - Noções básicas de defesa - Marcação - Participação no ressalto - Código gestual da arbitragem - Técnica de execução dos elementos técnico-táticos <ul style="list-style-type: none"> - História - Caracterização do solo - Técnica de execução dos elementos técnicos abordados - Regras de segurança - Caracterização dos aparelhos (plinto e bock) - Técnica de execução dos elementos técnicos - Caracterização do aparelho (minitrampolim) <ul style="list-style-type: none"> - Regulamento - Técnicas de execução das disciplinas e regras de segurança - As técnicas de execução das disciplinas do atletismo e regras de segurança <ul style="list-style-type: none"> - Regulamento - Técnicas de execução dos elementos abordados - Regras de segurança <ul style="list-style-type: none"> - Regras básicas de segurança - Regulamento - Técnicas de execução dos elementos abordados - Regras básicas de segurança - Principais características da embarcação - Leis/regras de navegação - Técnicas de execução dos elementos abordados - Identificação de sinais de perigo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ser autónomo na realização de tarefas; - Colaborar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Promover o gosto pela prática regular de atividade física. 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
--	--	--	---	--



6

● Anexo



REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES
SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA



OFÍCIO-CIRCULAR
C/conhecimento IRE

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA
DA PRAIA DA VITÓRIA
ENTRADA Nº 424 DATA 02/02/06
CLAS. 2º Anos 1º B-20
DESPACHO

17/20-02-06

Exmo. (a) Senhor(a)
Presidente do Conselho Executivo
da EBI da Praia Da Vitória
Rua da saúde
9760-544 Praia da Vitória

Sua referência N.º Proc.	Sua comunicação de	Nossa referência N. S-DRE/2006/2437 Proc. DEF 19.3	Angra do Heroísmo 16-02-2006
--------------------------------	--------------------	--	---------------------------------

Assunto: DISPENSA DE AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA I

Tendo surgido algumas dúvidas relativamente à "dispensa das aulas de Educação Física" esclarecemos o seguinte:

Nenhum aluno pode ser dispensado da disciplina de EF, obrigatória para todos os cursos e níveis de ensino regular e não recorrente.

A apresentação, pelos alunos, de Atestados Médicos relativos à disciplina de Educação Física deverá ser objecto do seguinte tratamento:

1. - Não sendo o Atestado Médico explícito sobre as incapacidades que determinam a impossibilidade, permanente ou temporária, do aluno participar normalmente nas actividades de ensino-aprendizagem da disciplina de Educação Física, deverá ser solicitado – para além de outra documentação que se considere necessária – um relatório médico, em que se especifique as actividades que estão interditas ao aluno, as que lhe são permitidas de um modo condicionado e as que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contra-indicações.

2. - Quando o atestado médico explicita as incapacidades que determinam a impossibilidade permanente do aluno participar em todas das actividades da disciplina,

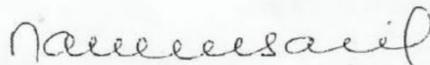



REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES
SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

deverão ser encontradas formas de apoio individualizado. Nesta circunstância devem ser previstos momentos de trabalho, do docente da disciplina com o aluno, para abordagem das matérias teóricas que fazem parte do Programa, por forma a que o aluno possa ser avaliado através de, por exemplo, realização de trabalhos e ou testes e obtenha uma classificação final.

Com os melhores cumprimentos

A DIRECTORA REGIONAL



MARIA ISABEL DA CONCEIÇÃO LOPES RODRIGUES

FB/LC



Índice de Massa Corporal

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida de corpulência, define-se como a razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em kg/m²) e tende a associar-se com indicadores de composição corporal. O IMC é o teste recomendado para avaliação da composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Um IMC elevado está associado a um risco cardiovascular elevado, assim como a problemas metabólicos e osteoarticulares.

EQUIPAMENTO

Balança e um instrumento para avaliar a estatura dos alunos (por exemplo, estadiómetro ou fita métrica).

INSTRUÇÕES

Peso

- 1 - Certifique-se que o aluno utiliza roupa leve, sem o uso de casacos, camisolas grossas e que se encontra descalço.
- 2 - Indique ao aluno que se coloque de pé em cima da balança, sem qualquer apoio. O aluno deverá olhar em frente e manter uma posição neutra durante a pesagem.
- 3 - Aguarde que o peso indicado na balança estabilize e registe o valor do peso em kg com uma precisão de 100 g (por exemplo, 50,5 kg).

Importante: É provável que a avaliação do peso suscite algum desconforto ao aluno, pelo que o professor deve realizar as medições num local que ofereça alguma privacidade. O professor deve ainda dar instruções ao aluno para se descontraír.

Estatura

- 1 - Certifique-se que o aluno está descalço.
- 2 - Indique ao aluno que se coloque de costas para o estadiómetro com os pés ligeiramente afastados e unidos pelos calcanhares (formando um "V" com os pés), e encostados ao estadiómetro. O aluno deverá olhar em frente e manter as pernas em extensão com os braços paralelos ao tronco e omoplatas encostadas ao estadiómetro.
- 3 - Coloque a haste do estadiómetro no topo da cabeça do aluno, de forma a comprimir-lhe o cabelo. Registe a medição da estatura em m (por exemplo, 1,55 m) para facilitar o registo do IMC.



INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

Os resultados relativos à avaliação da composição corporal do aluno deverão ser transmitidos pessoalmente



Vaivém

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Uma aptidão aeróbia elevada durante a infância e a adolescência relaciona-se com um menor risco de doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde, durante todo o ciclo de vida.

EQUIPAMENTO

Recinto interior ou exterior com espaço suficiente para marcar um percurso de 20 m (mínimo de 22 m de comprimento). Quanto maior a largura do espaço onde se realiza o teste, maior será o número de alunos que pode ser testado (é recomendado 1 m de espaçamento entre alunos). São necessários ainda, cones, fita métrica, rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou ficheiro áudio (mp3) do teste.

INSTRUÇÕES

- 1 - Certifique-se previamente que o dispositivo áudio e o ficheiro ou o CD a ser usado tem um volume de som suficiente para que todos os alunos o consigam ouvir.
- 2 - Use os cones para delimitar o espaço onde o teste vai ser aplicado e assinale claramente o princípio e o final do percurso de 20 m.
- 3 - Divida a turma em dois e emparelhe os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explique aos alunos que enquanto um grupo realiza o teste, o outro conta o número de percursos realizados pelo outro grupo.
- 4 - Após identificar os grupos explique os procedimentos do teste:
 - A) O aluno a ser avaliado deve colocar-se na linha de partida enquanto o seu colega se coloca atrás do mesmo, com uma boa visibilidade, pronto para efetuar a contagem dos percursos.
 - B) O aluno a ser avaliado corre ao longo do percurso de 20 m na distância marcada por duas linhas, e deve tocar na linha quando ouve o sinal sonoro.
 - C) Ao sinal sonoro o aluno deve também inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Se o aluno atingir a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. Idealmente, o aluno deve controlar o ritmo de corrida de forma a chegar ao final dos 20 m um pouco antes do sinal sonoro.
 - D) O sinal áudio ajuda o aluno a marcar a velocidade durante o percurso. Inicialmente a velocidade é mais reduzida (8,5 km/h) e aumenta progressivamente (0,5 km/h a cada minuto; 1 min é igual a uma etapa) até ao máximo de 120 percursos. Um sinal sonoro indica o final de um percurso de 20 m, e um triplo sinal sonoro indica o final de cada etapa.
 - E) Quando o aluno não consegue atingir a linha final do percurso ao sinal sonoro, deve inverter de imediato o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha.
 - F) O aluno deve permanecer o máximo de tempo possível em prova e parar quando não conseguiu chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões, não necessariamente consecutivas. A primeira falta será contabilizada para o resultado final.



G) Após terminar o teste, cada aluno deverá realizar um retorno à calma, andando numa área previamente selecionada pelo professor.

H) O aluno que está a registar os percursos deverá informar o colega do número total de percursos efetuados, trocar de posição com o colega, e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.



Impulsão Horizontal

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Melhorias na força explosiva na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a força explosiva relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO

Superfície horizontal não escorregadia, fita-cola, fita métrica e cones.

INSTRUÇÕES

- 1 - Desenhe uma linha horizontal no ponto de partida e linhas de referência a cada 10 cm (1 m após a linha inicial).
- 2 - Coloque a fita métrica perpendicularmente às linhas horizontais para facilitar a medição da distância alcançada.
- 3 - Após a fase de preparação da zona do salto explique os procedimentos do teste:
 - A) O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros.
 - B) Partindo da posição de pé, em movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.
 - C) O professor/avaliador deve estar colocado transversalmente à zona de salto e registar a distância. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar.
- 4 - Devem ser efetuados 2 saltos. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em cm (por exemplo, se o salto for de 1 m e 56 cm o valor registado é de 156 cm).
- 5 - Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta.



Velocidade 20 m / 40 m

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

A velocidade de deslocamento é a capacidade máxima de um indivíduo se deslocar de um ponto para outro. A prova consiste em realizar uma corrida de 40 m ou 20 m, no menor tempo possível. Este teste tem como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

A velocidade é uma componente da aptidão neuromuscular considerada e utilizada como indicador da saúde do tecido ósseo. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a velocidade relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO

Recinto exterior ou interior com espaço suficiente para um percurso de 20 m ou 40 m e uma distância de segurança (desaceleração), cones, apito e cronómetro.

INSTRUÇÕES

- 1 - Realizar uma ativação geral com a duração suficiente de forma a evitar lesões e aumentar a predisposição biológica para o teste.
- 2 - Usar cones sinalizadores para identificar o percurso da prova e a zona de desaceleração.
- 3 - O professor é responsável pelo início e fim da prova.
- 4 - O professor deverá estar colocado na linha final para cronometrar o tempo.
- 5 - Organizar os alunos de forma a facilitar a avaliação.
- 6 - Após identificar os grupos explique os procedimentos do teste:
 - A) O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida, com os membros inferiores em afastamento ântero-posterior e o tronco ligeiramente inclinado à frente (partida de pé);
 - B) A cronometragem é manual após um sinal auditivo e/ou visual;
 - C) O cronómetro é acionado no momento em que é dado o sinal de partida;
 - D) Os alunos não devem diminuir a velocidade na aproximação à linha final;
 - E) O cronómetro é parado logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada;
 - F) No final do teste, os alunos devem realizar o retorno à calma numa área selecionada pelo professor.
- 7 - Devem ser efetuadas 2 tentativas por aluno. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em centésimos (por exemplo, 8,45 s).



Flexibilidade dos membros inferiores

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Senta e Alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Uma boa flexibilidade durante a infância e a adolescência está associada a uma boa amplitude de movimento. Pode promover uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar. O teste Senta e Alcança permite ainda determinar simetrias (ou assimetrias) na flexibilidade dos músculos posteriores da coxa.

EQUIPAMENTO

Para realizar o teste do Senta e Alcança é necessária uma caixa específica. A caixa requer 30 cm de altura apresentando na parte superior um prolongamento de 22,5 cm. É sobre este prolongamento que se coloca uma régua que fica com o zero na extremidade virada para o aluno e os 22,5 cm a coincidir com o início da caixa.

INSTRUÇÕES

- 1 - O aluno deve sentar-se no chão, descalço e de frente para a caixa, com uma perna em extensão completa, encostando o pé à caixa e a outra deve estar fletida, com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão.
- 2 - Depois de posicionado, o aluno deve fletir o tronco à frente 4 vezes, tentando chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa. À quarta vez deve manter a posição durante 1 segundo. O joelho fletido deverá ficar do lado de fora dos braços, de modo a permitir o avanço do tronco. As palmas das mãos devem estar viradas para baixo, sobrepostas e com os dedos estendidos, mantendo sempre a posição inicial das pernas. As mãos devem deslizar de forma lenta e controlada, não deixando que nenhuma das mãos chegue mais longe do que a outra.
- 3 - O aluno deve tentar atingir a distância máxima, sendo que para efeitos de registo conta o valor alcançado pelo dedo médio. O aluno deverá manter esta posição pelo menos durante 1s.
- 4 - O aluno deverá repetir as instruções acima mas alternar a perna. Se a primeira repetição foi executada com a perna direita em extensão, na segunda repetição esta mesma perna deve ser fletida e a esquerda deve estar agora em extensão.
- 5 - Registe o valor das duas avaliações em cm (por exemplo, se o valor for de 20,2 cm o resultado registado é de 20,2 cm).
- 6 - Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta.



Agilidade 4x10 m

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Agilidade (4x10 m) consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar pré-determinado. Avaliando a agilidade do aluno, o teste tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

A agilidade como componente da aptidão neuromuscular, que se caracteriza pela capacidade de realizar acelerações máximas, mudanças de direção, ajustando a performance às necessidades coordenativas existentes, é considerada e utilizada como indicador da saúde do tecido ósseo. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a velocidade, associada à agilidade, relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO

Superfície horizontal não escorregadia, fita adesiva, fita métrica, cones, 3 esponjas de cores diferentes e cronómetro.

INSTRUÇÕES

- 1 - Use cones sinalizadores para delimitar o espaço onde vai decorrer o teste, depois, utilizando a fita adesiva, marque duas linhas paralelas a 10 m de distância.
- 2 - Utilizando as três esponjas coloridas, coloque duas esponjas (A e C) na linha oposta à linha de partida e a outra (B) na linha onde inicia o teste. As esponjas A e C devem ser colocadas a 1 m de distância entre si.
- 3 - O professor é responsável pelo início e o fim da prova, cronometrando o tempo despendido.
- 4 - Após a organização do protocolo explique os procedimentos do teste:
 - A) O aluno deve posicionar-se atrás da linha que assinala o ponto de partida, assumindo uma posição de partida de pé e sem qualquer esponja na mão;
 - B) Após o sinal sonoro, o aluno deve dirigir-se o mais rápido possível na direção da esponja A, que está posicionada atrás da outra linha e, ao cruzar a linha com os dois pés, agarra a esponja A, trazendo-a para a linha inicial;
 - C) A esponja A é trocada pela esponja B na linha inicial, devendo o aluno ultrapassar esta linha, com os dois pés, invertendo o mais rapidamente possível a sua direção, no sentido da esponja C;
 - D) Após a troca da esponja B pela esponja C, cruzando completamente a linha com os dois pés, o aluno deve regressar à linha de partida;
 - E) O cronómetro é parado no momento em que o aluno transpõe a linha de chegada com um pé, trazendo na mão a esponja C;
 - F) O aluno não deve escorregar ou deslizar durante a execução do teste.
- 5 - Devem ser efetuadas duas provas e o valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em centésimos (por exemplo, 8,45 s).

