

Nome:

A presente ficha pretende dar a conhecer os teus pontos fortes e fracos, de modo a que possas melhorar a cada aula que passa.

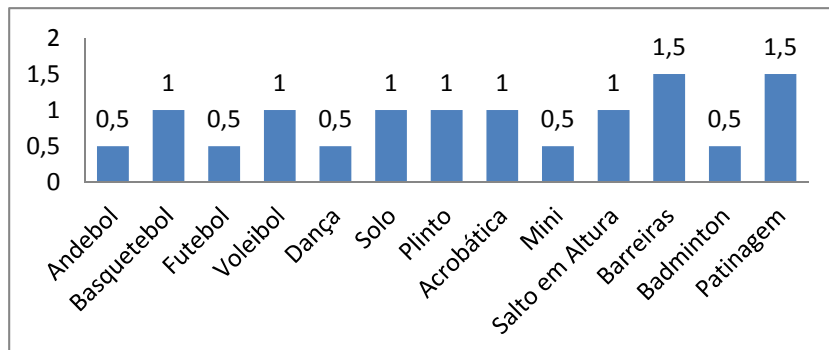


Gráfico 1 - Classificação na Avaliação Intermédia do 3º Período nas Atividades Físicas

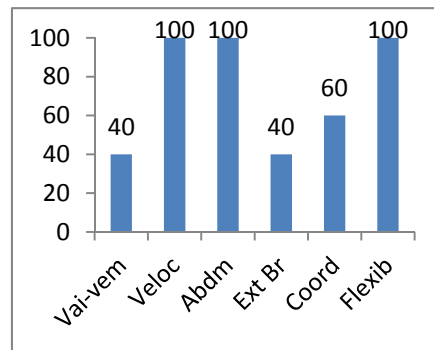


Gráfico 2 - Classificação na Avaliação Intermédia do 3º Período na Aptidão Física

A avaliação em Educação Física, no que diz respeito às Atividades Físicas é feita por níveis, nomeadamente, Não Introdutório (0), Parte Introdutório (0,5), Introdutório (1), Parte Elementar (1,5), Elementar (2), Parte Avançado (2,5) e Avançado (3).

Para obteres uma classificação igual a 3 no final do Período, na área das Atividades Físicas, é necessário que o teu desempenho corresponda a uma soma de 5 níveis Introdutórios (I) sendo necessário obter 1I nos Jogos Desportivos Coletivos, 1I na Ginástica, 1I no Atletismo, 1I nos Desportos de Raquetes (badminton) e 1I na Patinagem.

Teste	Raparigas				
	Nível 1.	Nível 2.	Nível 3	Nível 4	Nível 5
Vai e Vem					
12 e 13 anos	1 a 16	17 a 20	21 a 24	25 a 34	>35
Abdominais					
12 e 13 anos	1 a 8	9 a 17	18 a 44	45 a 73	> 74
Extensões Braços					
12 e 13 anos	1 a 3	4 a 6	7 a 15	16 a 25	> 26
Flexibilidade					
12 e 13 anos	<-12	-11.5 a -3.5	-3 a 1	1.5 a 8	>8.5
Coordenação					
12 e 13 anos	1 a 45	46 a 69	70 a 86	87 a 106	> 107
Velocidade 40m					
12 e 13 anos	>9.8	9.7 a 8.1	8.0 a 7.8	7.7 a 7.5	<7.4

Tabela 1 - Níveis de classificação nos testes de Aptidão Física



Observações:

Analisando o Gráfico 1, podes observar que apresentaste boas melhorias relativamente aos períodos passados e neste momento o Voleibol que era a tua maior dificuldade é das matérias onde és mais forte. Continuas a apresentar algumas dificuldades na ginástica de aparelhos que poderão ser facilmente superadas se continuares a trabalhar nas aulas com empenho.

A nível da Aptidão Física como podes ver no Gráfico 2, o teste onde apresentaste pior desempenho foi o teste do vai-vem. Podes ainda melhorar nos testes de coordenação e de extensões de braços. Para superares estas dificuldades debes empenhar-te nas aulas quando realizamos os exercícios de condição física.

Consulta a tabela 1 para veres qual deve ser o teu desempenho nos diferentes testes de Aptidão Física para obteres melhores classificações nos testes que vamos realizar nas próximas semanas.

Quanto ao teu comportamento nas aulas, estás cada vez mais empenhada e gostas de colaborar com o professor e os colegas.

Neste período, a avaliação dos conhecimentos será realizada através de um trabalho escrito. Nas aulas vamos abordar todos os temas que este deve incluir mas debes ainda procurar com os teus colegas a informação para completar o que o professor transmite nas aulas para terem boa nota nesta avaliação.

Tens vindo a trabalhar bem e o teu desempenho na maioria das matérias é cada vez melhor. Se comparares os resultados desta ficha com a do 1º e 2º Período podes ver onde tens demonstrado melhor evolução.

Continua a trabalhar bem para atingires o sucesso! 😊

Tomei conhecimento:

O Encarregado de Educação _____