

FICHA DE AUTO AVALIAÇÃO – Secundário

EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome: _____ Nº _____ °Ano _____ªTurma

Onde te situas sendo que: I – Insatisfatório S – Satisfatório B – Bom e MB – Muito Bom

Área das Atividades Físicas	1º Período (45%)				2º Período (45%)				3º Período (45%)			
	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB
Andebol												
Voleibol												
Basquetebol												
Futebol												
Ginástica no solo												
Ginástica de aparelhos												
Ginástica Acrobática												
Dança												
Atletismo												
Badminton												
Alternativos												

Área da Aptidão Física	1º Período (25%)				2º Período (25%)				3º Período (25%)			
	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB
Flexibilidade												
F. Inferior												
F. Média												
F. Superior												
Resistência												
Velocidade												

Área dos Conhecimentos	1º Período (20%)				2º Período (20%)				3º Período (20%)			
	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB
Testes												
Trabalho de grupo												

Onde te situas sendo que: 1 – não cumpro 2 – cumpro às vezes 3 – cumpro e 4 – cumpro sempre

Normas e hábitos específicos da Ed. Física (10%)	1º Período				2º Período				3º Período			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Cumpro os regulamentos.												
Respeito os outros.												
Respeito os equipamentos.												
Levo equipamento adequado ao espaço.												
Não levo adereços (fios, relógios...) para as aulas.												
Participo nas atividades com Fair-Play.												
Sou cuidadoso com a higiene pessoal.												
Sou assíduo.												
Sou pontual.												
Cooperou com os meus colegas nas aulas de E. F.												
Realizo todas as atividades que me são solicitadas.												

Considerando o trabalho desenvolvido até ao momento, qual é a tua auto avaliação?	1º Período	2º Período	3º Período

FICHA DE AUTO AVALIAÇÃO – Básico

EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome: _____ Nº _____ °Ano _____ªTurma

Onde te situas sendo que: I – Insatisfatório S – Satisfatório B – Bom e MB – Muito Bom

Área das Atividades Físicas	1º Período (50%)				2º Período (50%)				3º Período (50%)			
	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB
Andebol												
Voleibol												
Basquetebol												
Futebol												
Ginástica no solo												
Ginástica de aparelhos												
Ginástica Acrobática												
Dança												
Atletismo												
Badminton												
Alternativos												

Área da Aptidão Física	1º Período (15%)				2º Período (15%)				3º Período (15%)			
	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB
Flexibilidade												
F. Inferior												
F. Média												
F. Superior												
Resistência												
Velocidade												

Área dos Conhecimentos	1º Período (15%)				2º Período (15%)				3º Período (15%)			
	I	S	B	MB	I	S	B	MB	I	S	B	MB
Testes												
Trabalho de grupo												

Onde te situas sendo que: 1 – não cumpro 2 – cumpro às vezes 3 – cumpro e 4 – cumpro sempre

Normas e hábitos específicos da Ed. Física (20%)	1º Período				2º Período				3º Período			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Cumpro os regulamentos.												
Respeito os outros.												
Respeito os equipamentos.												
Levo equipamento adequado ao espaço.												
Não levo adereços (fios, relógios...) para as aulas.												
Participo nas atividades com Fair-Play.												
Sou cuidadoso com a higiene pessoal.												
Sou assíduo.												
Sou pontual.												
Coopero com os meus colegas nas aulas de E. F.												
Realizo todas as atividades que me são solicitadas.												

Considerando o trabalho desenvolvido até ao momento, qual é a tua auto avaliação?	1º Período	2º Período	3º Período