

Protocolo de Avaliação Inicial

Agrupamento de Escolas Rainha Dona Leonor

Escola Básica 2,3 Eugénio dos Santos | Escola Secundária Rainha Dona Leonor

Ano letivo 2014/2015



ÍNDICE

Índice.....	1
I. Avaliação Inicial.....	2
II. Metodologia	3
III. Avaliação dos conhecimentos	4
IV. Avaliação da Aptidão Física.....	6
Aptidão aeróbia	6
Aptidão muscular (Força e Flexibilidade)	6
V. Avaliação das Atividades Físicas	11

I. AVALIAÇÃO INICIAL

“A avaliação é um elemento integrante e regulador da prática educativa, permitindo uma recolha sistemática de informações que, uma vez analisadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens.”

(Despacho Normativo nº1/2005; pág. 71)

O processo de avaliação, nas suas vertentes diagnóstica e prognóstica, assume particular importância no processo de ensino-aprendizagem, pelo facto de constituir um instrumento de extrema utilidade na aferição dos diferentes níveis de prática e no conhecimento específico de cada aluno.

A avaliação inicial permite-nos ir ao encontro de duas grandes orientações do Programa Nacional de Educação Física, necessárias para a promoção da qualidade do ensino em Educação Física: a inclusividade e a diferenciação do ensino. Estas orientações visam criar as condições que providenciem uma oferta de atividade adequada a cada um dos alunos (de acordo com as suas necessidades, interesses, possibilidades e limitações), tomando por referência os objetivos programáticos do ano e ciclo respetivos.

“...se desejarmos que os alunos realizem as aprendizagens que os conduzem ao seu desenvolvimento, é imprescindível começar por identificar as suas dificuldades e perceber as suas possibilidades...”

(Carvalho, 1994; pág. 138)

Neste sentido, justifica-se a necessidade da existência de uma avaliação inicial, cujo propósito fundamental consiste em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano e as necessidades de formação dos alunos e da turma, procedendo simultaneamente à revisão/atualização dos resultados obtidos no ano anterior.

A avaliação inicial é realizada a partir da observação/apreciação da participação dos alunos em situações de referência (p. ex. nos jogos desportivos coletivos, situações de jogo reduzido ou formal). Com base nas informações recolhidas, e após a identificação das principais dificuldades e necessidades dos alunos, os professores podem construir, planejar, nomeadamente estabelecendo objetivos exigentes, mas alcançáveis para os alunos (identificação das possibilidades

de desenvolvimento dos alunos - prognóstico); e definir estratégias e metodologias de ensino e aprendizagem para as restantes etapas desse ano letivo.

OS SEUS OBJETIVOS

Avaliar o nível inicial, bem como as possibilidades de progredir no conjunto das matérias;

Identificar alunos críticos por matéria e matérias prioritárias, bem como aspetos críticos no tratamento de cada matéria (formas de organização, questões de segurança, formação de grupos, etc.);

Definir as grandes etapas do ano letivo;

Recolher informações para definição de prioridades de desenvolvimento (objetivos) para a etapa seguinte;

Obter informações para, em grupo, elaborar ou reformular o plano plurianual, estabelecendo metas por ano e definindo objetivos mínimos;

Realizar uma primeira aproximação sócio afetiva com os alunos e permitir-lhes o contacto com as matérias a serem desenvolvidas na disciplina.

INDICAÇÕES METODOLÓGICAS

As situações de avaliação inicial devem ser entendidas como verdadeiras situações de aprendizagem;

O professor deve acompanhar as situações dando *feedbacks* (dicas), de forma a corrigir as execuções dos alunos;

As opções tomadas em função da avaliação inicial não são definitivas e devem ser aferidas nas etapas de formação subsequentes.

II. METODOLOGIA

Os alunos serão submetidos a diferentes situações práticas, com o objectivo de avaliar a sua condição física e os diferentes comportamentos técnico-tácticos, numa abordagem que deverá contemplar todas as matérias que serão leccionadas ao longo do ano letivo. Deverá ocorrer num período de quatro a seis semanas.

MÉTODOS DE AVALIAÇÃO

Cada aluno será avaliado a partir da sua participação em situações que representam os diferentes níveis de aprendizagem nas diferentes matérias dos programas que assumem 3 níveis principais: introdutório, elementar e avançado.

Na observação/apreciação da participação dos alunos deve partir-se do diagnóstico do nível em que o aluno se encontra (o que ele é capaz de fazer, razoavelmente bem, sozinho) para prognosticar o nível em que o aluno deve ser colocado a aprender (um nível em que manifesta uma relativa/pequena dificuldade que é facilmente superada com a ajuda do professor). Assim, os níveis especificados neste protocolo correspondem ao nível em que o aluno se encontra.

III. AVALIAÇÃO DOS CONHECIMENTOS

O objetivo da avaliação nesta área é diagnosticar os conhecimentos que os alunos adquiriram nos anos anteriores relativamente à saúde, alimentação, estilos de vida saudáveis, EF e desporto. Para tal, poderão ser utilizados diversos instrumentos de avaliação, tais como questionários e testes de diagnóstico de resposta simples e rápida.

Através deste diagnóstico, o professor poderá definir para cada turma os temas fortes e fracos a trabalhar ao longo do ano, definindo desta forma os temas prioritários.

Tabela 1 - Objetivos por ciclo para a área dos conhecimentos.

OBJETIVOS	
2º Ciclo	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, tais como, frequência cardíaca, frequência respiratória e sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cardio-respiratória, cardiovascular e músculo-articular.
	Conhecer e interpretar os indicadores que caracterizam a Aptidão Física, nomeadamente: baixos valores de frequência respiratória e cardíaca, rápida recuperação após esforço, baixa percentagem de gordura corporal.
	Compreender as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação, na melhoria da Aptidão Física, expondo princípios que assegurem essa melhoria.
3º Ciclo	Todos os anteriores mais os seguintes:
	Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e qualidade do meio ambiente.
	Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
Secundário	Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.
	Compreende, traduzindo em linguagem própria, o papel das Atividades Físicas na evolução do Homem e da Sociedade, reconhecendo a sua importância no domínio da Educação, do Trabalho e do Lazer.
	Reconhece o desporto como um fenómeno social de grande importância: identificando as características que lhe conferem essa dimensão; considerando as profissões que lhe estão associadas e comparando-o com outras manifestações culturais; analisando contextos e objetivos das grandes manifestações desportivas (como Jogos Olímpicos); identificando as principais instituições desportivas (Associações, Clubes, Federações, Comitês Olímpicos, etc.) e o seu papel na organização e desenvolvimento desportivo.
	Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none">- A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;- A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;- A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo;- A corrupção vs verdade desportiva.

IV. AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA

O *Fitnessgram* é uma bateria de testes que avalia a aptidão física dos alunos nas componentes de aptidão aeróbia, composição corporal e aptidão muscular (força, resistência e flexibilidade). Neste protocolo, recorrer-se-á à utilização dos testes recomendados por esta bateria e que a seguir se descrevem.

A Avaliação Inicial, nesta área da Educação Física, será efetuada com base em aspetos quantitativos.

APTIDÃO AERÓBIA

Vaivém

O objectivo do teste é a determinação indirecta do $VO_{2máx}$. É um teste do tipo progressivo, máximo, indirecto e colectivo.

Tarefa: Consiste em, numa corrida contínua, percorrer a máxima distância possível, efectuando percursos de 20 metros, num sentido e no oposto.

A velocidade é crescente, imposta por sinais sonoros provenientes de um gravador, onde se encontra um CD gravado com o protocolo do teste.

A chegada dos alunos (com um dos pés sobre a linha) a uma das extremidades do percurso deverá ser anterior ao sinal sonoro, que indica a troca de direcção. Quando o aluno não chega (com pelo menos um dos pés) à extremidade do percurso antes do sinal sonoro comete uma falta.

O intervalo entre sinais sonoros diminui a cada minuto que passa, terminando o teste com a desistência ou incapacidade do aluno, em manter o ritmo imposto (duas faltas). O teste deverá ser realizado ao som de música, com o intuito de promover a motivação dos alunos.

Organização: Os alunos juntam-se em trios: um realiza o teste, o outro conta e anota o número de percursos e o último verifica se o teste está a ser realizado corretamente. Trocam de funções no final do teste.

APTIDÃO MUSCULAR (FORÇA E FLEXIBILIDADE)

Abdominais

Este teste avalia a força e a resistência abdominal e tem como objetivo completar o maior número possível de abdominais até ao máximo de 75, a uma

cadência específica (uma execução em cada 3 segundos) correspondente a um sinal sonoro.

Tarefa: Em trios, um dos alunos assume a posição de decúbito dorsal, joelhos flectidos, pés apoiados no chão, braços estendidos e paralelos ao tronco com as palmas das mãos viradas para baixo e apoiadas no colchão, dedos estendidos e a cabeça em contacto com uma folha de papel sobre o colchão. O outro aluno (observador) coloca a faixa de medida por baixo dos joelhos e à frente dos dedos médios (limite de referência para a realização dos abdominais). O aluno observador coloca-se ao lado do executante de modo a poder segurar na faixa de medida, observando possíveis erros de execução e contabilizando as execuções (Figura 1).

As execuções incorretas não devem ser contabilizadas, terminando o teste à segunda falta. O terceiro aluno conta e anota o número de repetições executadas.

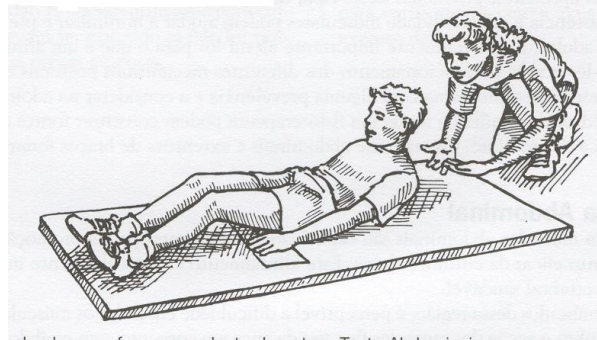


Figura 1 - Teste de força e resistência abdominal (teste dos abdominais)

Extensão do Tronco

Este teste avalia a força e a flexibilidade do tronco e tem como objetivo a elevação da parte superior do corpo a 30 cm do chão, mantendo-se essa posição até se efetuar a medição.

Tarefa: O aluno coloca-se na posição de decúbito ventral, com os pés em extensão e as mãos debaixo das coxas. Deve elevar o seu tronco do solo, de forma lenta e controlada, mantendo o olhar para baixo, focando um ponto no colchão na direção do seu nariz. Ao atingir uma elevação máxima (Figura 2), deve mantê-la até se efetuar a medição entre o queixo do executante e o solo. Devem ser permitidas duas tentativas, sendo registado o melhor resultado.

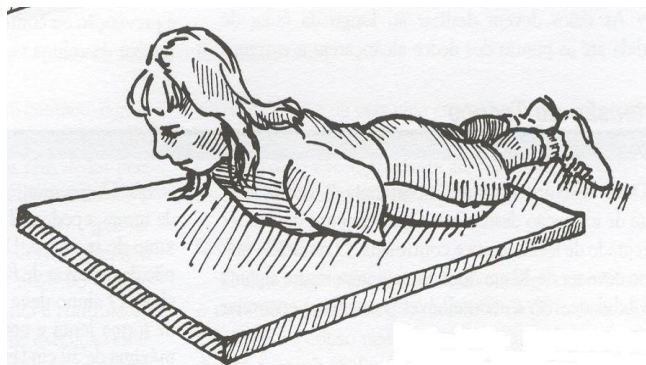


Figura 2 - Teste de força e flexibilidade do tronco (teste de extensão do tronco)

Extensões de Braços

Pretende-se que o aluno complete o maior número possível de extensões de braços até ao máximo de 75, com uma determinada cadência (uma flexão/extensão em cada 3 segundos - a que corresponde um sinal sonoro). Este teste avalia a força e resistência da região superior do tronco.

Tarefa: Em pares: o aluno, em prancha facial, coloca as mãos por baixo dos ombros, dedos estendidos e membros inferiores em extensão, ligeiramente afastados e apoiando-se nas pontas dos pés. De seguida, deve fletir os membros superiores até que os cotovelos formem um ângulo de 90° e os braços fiquem paralelos ao solo (Figura 3). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta.

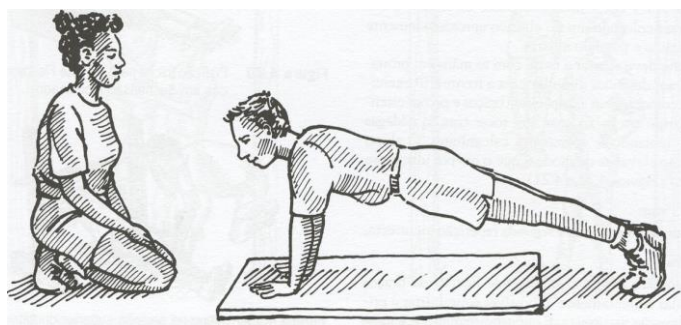


Figura 3 - Teste de força e resistência da região superior do corpo (teste de extensões de braços)

Senta e Alcança

O objetivo do teste é medir a flexibilidade dos músculos posteriores da coxa, através de uma flexão do tronco.

Tarefa: O aluno (descalço) senta-se junto à caixa com uma das pernas completamente estendida, ficando a planta do pé em contato com a extremidade da caixa. A outra perna mantém-se fletida, com a planta do pé no chão.

Os braços deverão estar estendidos para a frente e colocados por cima da fita métrica. Com as mãos viradas para baixo e uma sobre a outra, o aluno flete o corpo à frente quatro vezes, sendo que na última deve manter essa posição pelo menos 1 segundo (Figura 4).

Depois de medir um dos lados, o aluno troca a posição das pernas e reinicia o teste para o lado oposto. Regista-se o número de centímetros em cada um dos lados, com um máximo de 30 cm.

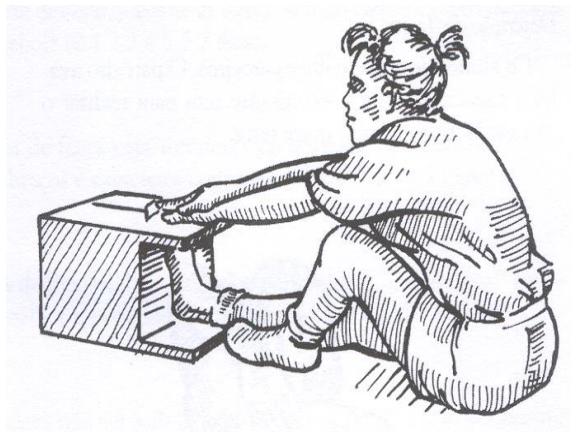


Figura 4 - Teste de Flexibilidade (Teste senta e alcança)

Flexibilidade de Ombros

Este teste avalia a flexibilidade da região superior do corpo e tem por objectivo o contacto entre as pontas dos dedos de ambas as mãos por trás das costas.

Tarefa: Os alunos juntam-se aos pares. Um dos alunos avalia a capacidade do colega alcançar o meio das costas com uma das mãos por cima do ombro e a outra por trás das costas, tentando que os dedos se toquem (Figura 5).



Figura 5 - Teste de flexibilidade de ombros

Valores do *Fitnessgram* para a zona saudável de aptidão física

RAPARIGAS

Idade	Vai Vem (percursos)	1 Milha (1609 m) (min.s)	Abdominais (execuções)	Extensões de Braços (execuções)	Extensão do Tronco (cm)	Senta e Alcança (cm)	Flexibilidade do Ombro (S/N)	IMC (kg/m ²)
9			9 - 22	6 - 15	15 - 30	23	Positivo = Contacto das pontas dos dedos atrás das costas	23 - 16,2
10	15 - 41	12:30 - 9:30	12 - 26	7 - 15	23 - 30	23		23,5 - 16,6
11	15 - 41	12:00 - 9:00	15 - 29	7 - 15	23 - 30	25,5		24 - 16,9
12	23 - 41	12:00 - 9:00	18 - 32	7 - 15	23 - 30	25,5		24,5 - 16,9
13	23 - 51	11:30 - 9:00	18 - 32	7 - 15	23 - 30	25,5		24,5 - 17,6
14	23 - 51	11:00 - 8:30	18 - 32	7 - 15	23 - 30	25,5		23 - 17,5
15	23 - 51	10:30 - 8:00	18 - 35	7 - 15	23 - 30	30,5		24 - 17,5
16	32 - 51	10:00 - 8:00	18 - 35	7 - 15	23 - 30	30,5		25 - 17,5
17	41 - 51	10:00 - 8:00	18 - 35	7 - 15	23 - 30	30,5		26 - 17,5
+17	41 - 51	10:00 - 8:00	18 - 35	7 - 15	23 - 30	30,5		27,3 - 18

RAPAZES

Idade	Vai Vem (percursos)	1 Milha (1609 m) (min.s)	Abdominais (execuções)	Extensões de Braços (execuções)	Extensão do Tronco (cm)	Senta e Alcança (cm)	Flexibilidade do Ombro (S/N)	IMC (kg/m ²)
9			9 - 24	6 - 15	15 - 30	20	Positivo = Contacto das pontas dos dedos atrás das costas	20 - 15,2
10	23 - 61	11:30 - 9:00	12 - 24	7 - 20	23 - 30	20		21 - 15,3
11	23 - 72	11:00 - 8:30	15 - 28	8 - 20	23 - 30	20		21 - 15,8
12	32 - 72	10:30 - 8:00	18 - 36	10 - 20	23 - 30	20		22 - 16,0
13	41 - 72	10:00 - 7:30	21 - 40	12 - 25	23 - 30	20		23 - 16,6
14	41 - 83	9:30 - 7:00	24 - 45	14 - 30	23 - 30	20		24,5 - 17,5
15	51 - 94	9:00 - 7:00	24 - 47	16 - 35	23 - 30	20		25 - 18,1
16	61 - 94	8:30 - 7:00	24 - 47	18 - 35	23 - 30	20		26,5 - 18,5
17	61 - 94	8:30 - 7:00	24 - 47	18 - 35	23 - 30	20		27 - 18,8
+17	61 - 94	8:30 - 7:00	25 - 47	18 - 35	23 - 30	20		27,8 - 19

* Os valores indicam o intervalo da ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA

V. AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS

JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS		
(Rabia, Jogos dos Passes, Bola ao Poste, Bola ao Capitão, Bola ao Fundo, Mata Piolho)		
Indicadores		
Situação de jogo	<ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário: fintas de passe e rotações a um apoio; - Desmarca-se para receber a bola, fintando o seu adversário direto; - Quando a sua equipa perde a posse de bola marca o adversário escolhido, dificultando a progressão da equipa adversária; - Em todos os jogos consegue lançar a bola ao companheiro e recebê-la em segurança e deslocar-se oportunamente consoante a situação da jogada. 	Nível Avançado
FUTEBOL		
Indicadores		
Em situação de jogo 3x2 ou exercício critério	<p><i>O aluno:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação; - Remata, se tem a baliza ao seu alcance; - Passa a um companheiro desmarcado. 	Parte do Nível Introdutório
Em situação de jogo 4x4, com guarda-redes	<p><i>O aluno, executa todas as competências do nível anterior e ainda:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduz a bola na direção da baliza, para rematar ou passar; - Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. <p><i>Na defesa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Marca o adversário escolhido. 	Nível Introdutório
Situação de jogo 5x5 ou 7x7	<p><i>O aluno executa todas as competências do nível anterior e ainda:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação; - Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar; - Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque. 	Nível Elementar
Situação de jogo 5x5 ou 7x7	<p><i>O aluno executa todas as competências do nível anterior e ainda:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cria situações de superioridade numérica para fácil finalização; - Combinações diretas e indirectas; - Realiza defesa zonal marcando o adversário que se encontra na sua área de ação; - Faz cobertura defensiva ao companheiro que defende o portador da bola; - Faz contenção aumentando a pressão à medida que o adversário se aproxima da baliza. 	Nível Avançado



VOLEIBOL		
Indicadores		
Situação de jogo 1x1 ou exercício critério	<ul style="list-style-type: none">- Desloca-se antecipadamente em direção à bola, estando bem enquadrado e em equilíbrio no momento da sua recepção;- Dá continuidade às jogadas mantendo “a bola no ar”, utilizando o passe;- Realiza com êxito o auto-passe, seguido de passe para o colega.	Parte do Nível Introdutório
Situação de jogo 2x2	<ul style="list-style-type: none">- Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede, joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços, para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado; <p><i>Em exercício critério executa:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- serviço por baixo.	Nível Introdutório
Em situação de jogo 4x4	<p><i>O aluno, executa todas as competências do nível anterior e ainda:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Serve por baixo ou por cima (tipo ténis)- Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima;- Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário.	Nível Elementar
Situação de jogo 6x6	<p><i>O aluno, executa todas as competências dos níveis anteriores e ainda:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Avisa os companheiros e posiciona-se para receber o serviço em manchete ou por cima, enviando a bola para o jogador passador de modo a que este possa escolher e realizar a ação que garanta ofensividade à sua equipa;- Ao remate da sua equipa, colaborando com os companheiros, avança no terreno assumindo uma atitude e posição apropriadas à proteção do ataque; <p>Participa na execução do bloco (a dois), coordenando o tempo de salto com o companheiro e com o tempo de remate do adversário.</p>	Nível Avançado

BASQUETEBOL		
Indicadores		
Em situação de jogo 3x3 ou exercício critério	<p><i>O aluno:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente)- Lança parado de curta distância;- Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir em direção ao cesto;- Passa a um colega desmarcado.	Parte do Nível Introdutório
Em situação de jogo 3x3	<p><i>O aluno, executa todas as competências do nível anterior e ainda:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Lança na passada;- Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas,- Na defesa marca o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto;	Nível Introdutório
Situação de Jogo 5x5	<p><i>O aluno, executa todas as competências do nível anterior e ainda:</i></p> <p><i>Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Desmarca-se oportunamente, corta para o cesto;- Oferece linha de primeiro passe ao portador da bola. <p><i>Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Passa a um colega em melhor posição;- Progride em drible em direção ao cesto adversário. <p><i>Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Liberta-se do defensor para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro;- Passa e corta para o cesto. <p><i>Se não tem bola, no ataque:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola. <p><i>Logo que perde a posse da bola:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Dificulta o drible, o passe e o lançamento;- O aluno participa nos ressaltos.	Nível Elementar
Situação de Jogo 5x5	<p><i>Em momento ofensivo:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Explora situações de 3x2 ou 2x1 (superioridade numérica), conjugando as suas ações com a dos companheiros para uma finalização rápida;- Se a equipa não finaliza rapidamente, ocupa uma posição que permita o ataque em cinco abertos;- Após passe penetrante, corta para o cesto, ocupando de seguida um espaço aclarado, caso não tenha recebido a bola durante o seu movimento.- Após passe não penetrante, desmarca-se, podendo na sua movimentação oferecer um bloqueio direto ou indireto a um colega. <p><i>Em momento defensivo:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Na defesa do jogador sem bola em linha de primeiro passe, sobremarca (fecha) a linha de passe;- Na defesa do jogador sem bola do lado contrário (em linha de segundo passe), posiciona-se por forma a poder interceptar passes e a ajudar os seus colegas mais próximos nas suas ações defensivas.- Ao lançamento, coloca-se entre o adversário direto e o cesto para participar com vantagem (em antecipação) no ressalto defensivo, dificultando e, se possível, impedindo a participação do adversário no ressalto (bloqueio defensivo).	Nível Avançado

ANDEBOL		
Indicadores		
Jogo reduzido ou exercício critério	<p><i>O aluno:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Passa a bola (com o cotovelo acima do nível do ombro);- Em situação de 1xGR procura rematar à baliza.	Parte do Nível Introdutório
Situação de 5x5, com guarda-redes	<p><i>O aluno:, com a sua equipa em posse da bola:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo;- Opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar;- Finaliza em remate em salto. <p><i>Logo que a sua equipa perde a posse da bola:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Procura de imediato recuperar a posse;- Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate.	Nível Introdutório
Situação 7x7	<p><i>Após recuperação da bola pela sua equipa:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Inicia de imediato o contra-ataque;- Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo e garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”);- Finaliza em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção.- Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola);- Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), “fixa” a ação do seu adversário direto. <p><i>Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Procura recuperar a posse da bola; Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”).	Nível Elementar
Situação 7x7	<p><i>Após recuperação de bola pela sua equipa:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Finaliza, preferencialmente na zona mais central à baliza, utilizando a técnica de remate mais adequada;- Cria situações de superioridade numérica ou posicional para finalizar, utilizando fintas e/ou mudanças rápidas e oportunas da circulação da bola e de ritmo. <p><i>Na situação de jogador com posse de bola, e sem condições de finalização:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Ataca o espaço entre dois opositores ou fixa um adversário, para passar a bola a um companheiro liberto;- Colabora no cruzamento com outro jogador;- Ao movimento de bloqueio de um companheiro, desloca o seu adversário direto, deixando-o no bloqueio. <p><i>Quando em situação de jogador sem posse de bola:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Ataca a defesa (penetrações sucessivas);- Executa entradas. <p><i>Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Procura recuperar a posse da bola ou impedir a finalização rápida;- Na defesa do jogador com bola, afasta-o da zona frontal à baliza;- Corta as linhas de passe ou interceta o passe;- Colabora na orientação da defesa da sua equipa, avisando os companheiros da movimentação dos jogadores adversários.	Nível Avançado

GINÁSTICA DE SOLO

Parte do Nível Introdutório

O aluno realiza os elementos de forma isolada:

- **Cambalhota à frente** no colchão, terminando a **pés juntos**;
- **Cambalhota à retaguarda**, saída com as pernas unidas engrupadas;
- **Avião**.

Nível Introdutório

O aluno realiza os elementos numa sequência:

- **Cambalhota à frente** no colchão, terminando a **pés juntos**;
- **Cambalhota à frente num plano inclinado**, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
- **Cambalhota à retaguarda**, saída com as pernas unidas engrupadas;
- **Passagem por pino**, partindo da posição de deitado ventral no plinto, seguido de cambalhota à frente.
- **Roda**, com apoio alternado das mãos **na cabeça do plinto** (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés;
- **Posições de flexibilidade** variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).

Nível Elementar

Realiza uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas:

- **Cambalhota à frente**, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas;
- **Cambalhota à frente saltada**;
- **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, **com as pernas unidas e estendidas**;
- **Pino de braços**, terminando em cambalhota à frente;
- **Roda**;
- **Avião**;
- **Posições de flexibilidade** à sua escolha, (**ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.**);
- **Saltos, voltas e afundos**, utilizados como elementos de ligação.

Em situação de exercício, faz:

- **Rodada**;
- **Cambalhota à retaguarda com passagem por pino**.

Nível Avançado

Realiza uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas:

- **Rodada**;
- **Cambalhota à retaguarda com passagem por pino**;
- **Salto de mãos à frente**;
- **Mortal à frente engrupado**;
- **Flic-flac à retaguarda**;
- **Roda a um braço**;
- **Posições de força, equilíbrio e flexibilidade**, utilizando-os como elementos estéticos de ligação e combinação.

Em situação de exercício, nos colchões, faz:

- **Roda sem braços**;
- **Pino olímpico**.

GINÁSTICA DE APARELHOS

A Ginástica de Aparelhos é uma matéria global. Para ter determinado nível, o aluno tem de manifestar esse nível em todas as matérias constituintes (Plinto e Minitrampolim). No caso de o aluno ter níveis distintos nestas matérias, é-lhe atribuído o nível inferior.

BOCK/PLINTO	MINITRAMPOLIM	BARRA FIXA	TRAVE
Parte do Nível Introdutório			
- Salto de eixo <i>no boque</i> ; OU - Salto entre mãos <i>no boque ou plinto transversal</i> ; - Salto em extensão (vela).	- Salto em extensão (vela).	Sequência: - Balanços à frente e atrás;	Sequência em equilíbrio: - Marcha à frente; - Marcha atrás.
Nível Introdutório			
- Salto de eixo <i>no boque</i> ; - Salto entre mãos <i>no boque ou plinto transversal</i> ; - Cambalhota à frente <i>no plinto longitudinal com um colchão em cima</i> .	- Salto em extensão (vela); - Salto engrupado; - ½ pirueta.	Sequência: - Rolamento à frente; - Balanços à frente e atrás; - Balanços laterais.	Sequência em equilíbrio: - Marcha à frente; - Marcha atrás; - Marcha na ponta dos pés; - Meia-volta; - Salto a pés juntos.
Nível Elementar			
- Salto de eixo <i>no plinto transversal</i> ; - Salto de eixo <i>no plinto longitudinal</i> ; - Salto entre-mãos <i>plinto longitudinal</i> .	- Salto engrupado; - Pirueta vertical; - Carpa de pernas afastadas; - ¾ de Mortal à frente engrupado; - ¼ de Mortal à retaguarda.	Sequência: - Subida de frente; - ½ volta em apoio; - Rolamento à frente; - Saída à frente.	Sequência em equilíbrio: - Entrada a um pé; - Marcha na ponta dos pés; - ½ com balanço de uma perna; - Salto a pés juntos; - Avião; - Saída em extensão com ½ pirueta.
Nível Avançado			
- Roda - Passagem por pino	- Mortal à frente engrupado e encarpado; - Barani engrupado; - Mortal engrupado à retaguarda.	Sequência: - Subida de bicos; - Subida de báscula a uma perna; - Sarilho à frente ou atrás; - Meia-volta; - Volta de barriga atrás; - Saída de pés e mãos.	Sequência em equilíbrio: - Entrada entre mãos; - Volta (pivô); - Saltos; - Cambalhota à frente; - Cambalhota à retaguarda; - Saída em rodada; - Saída em salto de mãos.

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Parte do Nível Introdutório

Em pares:

- **Prancha Facial** - O base, em posição de decúbito dorsal, com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão e o olhar dirigido em frente;

Quatro - O base, com um joelho no chão e outra perna flectida, suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés.

Em trios:

- **Dois bases, frente a frente, em posição de afundo** com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.

Nível Introdução

Em pares:

- **Cambalhota à frente a dois (tank)**, iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado;

- O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

Em trios:

- **Dois bases, frente a frente, em posição de afundo** com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos;

- **Dois bases, com pega de cotovelos**, suportam o volante em prancha facial. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição;

- **Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés**, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas.

Nível Elementar

Em pares:

- **Com o base em posição de deitado dorsal**, o volante executa prancha facial, apoiado pela bacia nos pés do base (vela);

- **O base de pé com joelhos flectidos** suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados;

- **Com o base em pé**, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros ("coluna").

Em situação de exercício em trios:

- **Base em pé**, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia;

- **O base em pé**, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.

Nível Avançado

Em pares:

- **Com o base com um joelho no solo e a outra perna flectida**, o volante executa, com entrada inferior lateral, um pino na coxa do base (com o peito virado para este), mantendo o alinhamento dos segmentos. O base acompanha o movimento do volante com pega pela bacia;

- **Com o base de joelhos, sentado sobre os pés e de costas**, o volante salta entre-mãos, após impulsão a pés juntos, apoiando-se nas mãos do base e passando, com os joelhos junto ao peito, entre os seus braços (em extensão e elevados superiormente).

Em situação de exercício em trios:

- **Base em pé suporta um volante que realiza um pino nas suas coxas** (de frente para ele), segurando-o pela bacia. Este base é auxiliado por um base intermédio que, em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia;

- **Com os dois bases, frente a frente, em posição de afundo** com um dos joelhos em contacto e os membros superiores em elevação, o volante realiza prancha facial sustentado pelos bases que o seguram no peito (um dos bases) e nos joelhos (o outro base).

ATLETISMO						
	VELOCIDADE	BARREIRAS	ESTAFETAS	SALTO EM ALTURA	SALTO EM COMPRIMENTO	LANÇAMENTO DO PESO
Nível Introdução	Corrida de 40m: apoia ativamente a parte anterior do pé e termina sem desaceleração nítida.	Transpõe pequenos obstáculos, de forma fluída.	Corrida de 4x50m; Recebe o testemunho em movimento na zona de transmissão, com controlo visual; Entrega-o com segurança e sem acentuada desaceleração	Realiza técnica de tesoura com as pernas em extensão e recepção em equilíbrio.	Realiza impulsão numa zona de chamada; Eleva energicamente a coxa da perna livre durante o voo; Cai a pés juntos.	Com a pega correta, lança o peso de lado; Empurra o peso para a frente e para cima com a extensão total das pernas e braço de lançamento; Mantém o cotovelo afastado do tronco.
Nível Elementar	Corrida de 40 a 60m; Partida a 4 apoios; Inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.	Ataca a barreira sem desaceleração, colocando o último apoio longe desta; Transpõe a barreira com trajetória rasante.	Corrida de 4x60m Recebe o testemunho, em movimento, na zona de transmissão, sem controlo visual; Entrega-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração	Corrida de balanço em J; Elevação da coxa da perna livre (com rotação da bacia); Fica de costas para a fasquia e arqueia o corpo no momento da transposição; Cai no colchão de costas	Realiza impulsão na tábua de chamada; Puxa a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo; Toca o solo o mais distante possível com flexão do tronco à frente.	Realiza o lançamento de costas sem balanço;
Nível Avançado	Corrida de velocidade, em competição; Partida de tacos; extensão completa da perna de impulsão.	Corrida de barreiras, em competição, com partida de tacos; Mantem o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida.	Corrida de estafetas, em competição; Recebe o testemunho em aceleração sem controlo visual e entrega-o sem desaceleração nítida, utilizando a técnica descendente e/ou ascendente.	Salta em altura com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> corretamente.	Puxa as pernas para a frente e os braços (paralelos) para a frente e para baixo, na parte final do voo.	Realiza o lançamento de costas com o ritmo de apoios curto e longo rasante ao solo; realiza extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso.

BADMINTON		
Situação de jogo 1x1	Mantém a atitude básica defensiva, estando pronto a reagir rapidamente; Executa a pega da raquete correta de acordo com a trajetória do volante.	Parte do Nível Introdutório
	Mantém a atitude básica defensiva, estando pronto a reagir rapidamente em qualquer direção e executa os seguintes batimentos <i>lob</i> ou <i>clear</i> , colocando o volante ao alcance do colega; Executa a pega da raquete de acordo com a trajetória do volante.	Nível Introdutório
	<p><i>O aluno desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento; - Em <i>clear</i>, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; - Em <i>lob</i>, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita); - Em <i>amorti</i> (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede; - Em <i>drive</i> (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa. 	Nível Elementar
Jogo 1x1 e 2x2	<ul style="list-style-type: none"> - Desloca-se com rapidez e oportunidade, recuperando rapidamente a posição base após o batimento e em condições de prosseguir o jogo com êxito; - Coloca o volante num local de difícil devolução. <p><i>No jogo a pares:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Após serviço curto, coloca-se perto da rede, enquanto o colega desloca-se e posiciona-se atrás; - Após serviço comprido ou em situação de defesa, coloca-se ao lado do colega. <p><i>No jogo de singulares:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Após cada batimento, coloca-se ligeiramente "descaído" para o lado para onde enviou o volante. 	Nível Avançado

PATINAGEM	
Parte do Nível Introdutório	
<ul style="list-style-type: none"> - Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita; - Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede; - “oitos de frente”. 	
Nível Introdução	
<p><i>Os anteriores mais:</i></p> <p>Desliza sobre um apoio, fletindo a perna livre (“Quatro”);</p> <p>Desliza de “cócoras” (carrinho);</p> <ul style="list-style-type: none"> - “oitos” de costas; - Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita; - Trava em “T” após deslize para a frente; - Meia volta, em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize. 	
Nível Elementar	
<ul style="list-style-type: none"> - Patina para a frente; - Desliza para trás sobre um e outro patim, (“Quatro”); - Desliza para a frente sobre um patim, fletindo a perna portadora; - Desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda; - Curva com cruzamento de pernas; - Trava em deslize para trás, apoiando o travão no solo; - “Águia” (deslize com os calcanhares unidos um ao outro); - Inverte o sentido do deslize, a partir da posição de “águia”; - Meia volta ou volta; - Saltos a um e dois pés. 	

TÊNIS DE MESA		
Situação de jogo 1x1	<p>O aluno utiliza a pega clássica (cabeça da raqueta alinhada com a mão);</p> <p>O aluno devolve a bola ao adversário colocando-a ao alcance do seu companheiro.</p>	Parte do Nível Introdutório
	<p><i>O aluno executa todas as competências do nível anterior e ainda:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Regressa à posição inicial após o batimento; - Realiza batimentos de esquerda e de direita. 	Nível Introdutório
	<p><i>O aluno executa todas as competências do nível anterior e ainda:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Inicia o jogo com serviço curto ou comprido, com a bola a contactar os dois meios campos; - Devolve a bola ao adversário dificultando a resposta do mesmo. 	Nível Elementar
	<p><i>O aluno executa todas as competências do nível anterior e ainda:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Imprime efeito de top e sidespin à bola; - Smash; - Amorti. 	Nível Avançado

CORFEBOL		
Indicadores		
Situação de 4x4 em meio campo ou exercício critério	<p><i>O aluno:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Enquadra-se ofensivamente com o cesto e os colegas; - Passa corretamente a um colega em posição mais ofensiva e livre de marcação; - Lança parado. 	Parte do Nível Introdutório
Situação de jogo 4x4 em meio campo	<p><i>O aluno:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se criando linhas de passe; - Lança na passada; - Participa no ressalto; - Assume atitude defensiva quando a equipa perde a bola. 	Nível Introdutório
Em situação de jogo 8x8	<p><i>O aluno, executa todas as competências do nível anterior e ainda:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Passa e corta para o cesto, quando a equipa tem a posse de bola; - Ajusta a sua distância ao opositor direto, aproximando-se quando este entra em posse de bola e afastando-se quando ele executa um passe ou lançamento. 	Nível Elementar
Em situação de jogo 8x8	<p><i>O aluno, executa todas as competências dos níveis anterior e ainda:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lança rapidamente se tiver o cesto ao seu alcance; - Após o passe, assegura uma segunda assistência ou ressalto, de acordo com a ação do companheiro; - Desmarca-se constantemente, explorando situações de maior dificuldade para o defesa (corte nas costas, ataque ao pé mais avançado), para receber a bola o mais perto possível do cesto e lançar rapidamente; - Ocupa uma posição que permita iniciar o ataque organizado a partir de 4:0, se se verificar aglomeração sem vantagem para a sua equipa; - Avisa os companheiros da movimentação dos seus adversários, nomeadamente das posições de assistente conseguidas, falando com eles. 	Nível Avançado

DANÇA
A Dança poderá ser a revisão das danças lecionadas no ano anterior.