


Avalia

... a tua evolução técnica

Para avaliares a tua evolução técnica, procede do seguinte modo:

-  **1. Preenche** o quadro seguinte, pontuando as técnicas que aprendeste e que aperfeiçoaste, de acordo com a seguinte escala:
1 ponto – Tenho muitas dificuldades.
2 pontos – Tenho algumas dificuldades.
3 pontos – Faço com pequenas dificuldades.
4 pontos – Faço bem.
5 pontos – Faço muito bem.
- 2. Conta** o número de técnicas trabalhadas durante o ano letivo e multiplica por 5 pontos, o valor máximo que se pode atingir em cada uma delas.
- 3. Divide** a soma obtida em **1** pelo valor obtido em **2**. Depois de multiplicares esse resultado por 100, terás o valor percentual do teu desempenho.
- 4. Compara**, por exemplo, o total de pontos das tuas avaliações inicial e final de cada ano letivo.

Poderás assim controlar a progressão da tua aprendizagem durante cada um dos anos letivos e no final do 2.º Ciclo do Ensino Básico.



Andebol de cinco	5.º Ano		6.º Ano	
	Inicial	Final	Inicial	Final
Receção	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Passe de ombro	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Passe de ressalto	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Drible de progressão	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Remate em apoio	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Remate em suspensão	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Fintas	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Atitude base	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Defesa ao jogador com bola	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Defesa ao jogador sem bola	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Passe e entra	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Pontuação máxima: ____ pontos	Total			



www.educacaofisica.te.pt

Andebol