

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.

Soma os pontos obtidos.

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.



| Ginástica | | 5.º Ano | | 6.º Ano | |
|------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Avaliação | | Inicial | Final | Inicial | Final |
| Rolamentos | Tapete Rolamento à frente | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Rolamento à frente com saída de pernas afastadas e estendidas | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Rolamento à retaguarda | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Rolamento à retaguarda com pernas afastadas | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Barra Subida de frente | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Rotação à frente | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Apoios | Tapete Pino de cabeça | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Pino no espaldar | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Pino de braços | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Roda | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |



Avalia

... a tua evolução técnica (continuação)



| Ginástica | | 5.º Ano | | 6.º Ano | |
|--------------------------------------|---|--------------|-----------|-----------|-----------|
| Avaliação | | Inicial | Final | Inicial | Final |
| Saltos | Boque Salto de eixo | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Salto entre mãos | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Plinto Rolamento à frente | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Salto de eixo no plinto | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Minitrampolim Salto em extensão | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Salto engrupado | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Salto com meia-pirqueta | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Salto com pirqueta vertical | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Salto de carpa com pernas afastadas | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Equilíbrios | Trave Marcha à frente | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Meia-volta | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Salto a pés juntos | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Avião | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Saída com salto em extensão e meia-pirqueta | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Balanços | Barra fixa Deslocamento lateral | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Balanços em suspensão à frente e à retaguarda | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Cambiada | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Saída atrás | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| | Saída em báscula à frente | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |
| Pontuação máxima: ____ pontos | | Total | | | |