

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.



Atividades rítmicas e expressivas	5.º Ano		6.º Ano	
	Inicial	Final	Inicial	Final
Sou capaz de identificar os diferentes níveis espaciais dos movimentos	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Sou capaz de identificar as direções de execução do movimento	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Sou capaz de identificar as diferentes trajetórias do movimento	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Sou capaz de executar os movimentos no ritmo adequado	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Sou capaz de executar pequenas coreografias	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Fui capaz de vencer a minha timidez inicial	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Fui criativo e, por isso, não copiei as ideias de outros companheiros	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Consegui descobrir o significado do que os outros grupos representavam	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

Atividades rítmicas e expressivas