

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.



Atletismo	5.º Ano		6.º Ano	
	Inicial	Final	Inicial	Final
Técnica da corrida de distâncias médias e longas	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Técnica da corrida de velocidade	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Transmissão do testemunho	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Transposição da barreira	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Salto em comprimento	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Salto em altura – técnica tesoura	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Salto em altura – técnica Fosbury	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Lançamento do peso	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Lançamento da bola	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Pontuação máxima: ____ pontos	Total			