


# 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.



Basquetebol	5.º Ano		6.º Ano	
	Inicial	Final	Inicial	Final
Recepção	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Passe de peito	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Passe picado	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
Drible de proteção	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Lançamento na passada	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Lançamento parado	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 do 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 corte	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Desmarcação	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<b>Pontuação máxima: ____ pontos</b>	<b>Total</b>			



[www.educacaofisica.te.pt](http://www.educacaofisica.te.pt)  
Basquetebol