


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.



Luta	5.º Ano		6.º Ano	
	Inicial	Final	Inicial	Final
Guarda a quatro	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Dupla prisão de pernas com rotação lateral	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Prisão do braço por dentro – rotação pela frente	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Controlo do braço por dentro e barreira exterior	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Dupla prisão de pernas com projeção anterior	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Dupla prisão de braços	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Braço rolado	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Pontuação máxima: ____ pontos	Total			