

Ficha de Observação – Avaliação Sumativa

Escola Secundária Jaime Moniz		Unidade Didática: Natação		Professor: Micaela Abreu	Turma: 12º08	Ano Letivo: 2025/2026
		Crol (6v)		Costas (6v)		
N	Aluno	Ação dos membros inferiores coordenada com a respiração	Ação dos membros inferiores coordenada com a respiração e com a ação de um membro superior	Ação dos MI	Ação dos membros inferiores coordenada com a respiração e com a ação de um membro superior	
1	Afonso Serrado					
2	Ana Dias					
3	Artur Escaleira					
4	Beatriz Sousa					
5	Bruna Silva					
6	Diana Vieira					
7	Filipa Nunes					
8	Filipa Ferreira					
9	Iara Almas					
10	Inês Batista					
11	Jorge Abreu					
12	Lara Silva					
13	Lara Almas					
14	Laura Andrade					
15	Laura Pereira					
16	Lígia Jesus					
17	Lourenço Vieira					
18	Lucas Silva					
19	Maria Andrade					
20	Maria Camacho					
21	Matilde Ferraz					
22	Rodrigo Spínola					
23	Pedro Gouveia					

Ficha de Observação – Avaliação Sumativa

Ficha de Observação – Avaliação Sumativa						
Escola Secundária Jaime Moniz		Unidade Didática: Natação	Professor: Micaela Abreu	Turma: 12º08	Ano Letivo: 2025/2026	
		Pólo Aquático (3v)	Artística (3v)		-	
N	Aluno	Pega e lançamento da bola	Noção de ritmo e contagem	Posição básica ventral e dorsal	Empenho 0-2v	Total 20 v
1	Afonso Serrado					
2	Ana Dias					
3	Artur Escaleira					
4	Beatriz Sousa					
5	Bruna Silva					
6	Diana Vieira					
7	Filipa Nunes					
8	Filipa Ferreira					
9	Iara Almas					
10	Inês Batista					
11	Jorge Abreu					
12	Lara Silva					
13	Lara Almas					
14	Laura Andrade					
15	Laura Pereira					
16	Lígia Jesus					
17	Lourenço Vieira					
18	Lucas Silva					
19	Maria Andrade					
20	Maria Camacho					
21	Matilde Ferraz					
22	Rodrigo Spínola					
23	Pedro Gouveia					

C – Cumpre NC – Não Cumpre

Natação Pura – Crol

Conteúdo	Critérios de Êxito
Ação dos membros inferiores coordenada com a respiração	Extensão dos MI;
	Rotação lateral da cabeça para inspirar;
	Ação contínua e rítmica;
Ação dos membros inferiores coordenada com a respiração e com a ação de um membro superior	Rotação da cabeça lateralmente para inspirar mantendo a face em contacto com a água.
	Manutenção do cotovelo elevado na recuperação do MS
	Entrada da mão na água pelo polegar e a saída pelo dedo mindinho.

Natação Pura – Costas

Ação dos MI	MI em total extensão e os joelhos ligeiramente fletidos
Ação dos membros inferiores coordenada com a respiração e com a ação de um membro superior	Cabeça imóvel e emersa
	Entrada da mão na água pelo dedo mindinho e a saída pelo polegar

Natação Artística

Noção de ritmo e contagem	Realização da noção de ritmo e contagem, a cada 8 tempos
Posição básica ventral e dorsal	Corpo em equilíbrio e em extensão

Pólo Aquático

Pega e lançamento da bola	Mão completamente aberta envolvendo a bola
	Realiza a pega por baixo
	Cotovelo fora de água