

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VENDAS NOVAS

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES E TECNOLOGIAS

ÁREA DISCIPLINAR – EDUCAÇÃO FÍSICA

CURSOS PROFISSIONAIS

PLANO DE AVALIAÇÃO

ANO LETIVO 2019/2020

Cofinanciado por:





Avaliação de alunos dos Cursos Profissionais

Tendo em conta a carga horária disponível para os cursos profissionais no ciclo de formação, foram consideradas as seguintes áreas de extensão de educação física, numa sistematização tripartida.

Consideram-se os três grandes domínios de avaliação específicos da Educação Física:

DOMÍNIOS DE AVALIAÇÃO	
Atividades Físicas (Capacidades, conhecimentos e atitudes)	Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol)
	Ginástica (Solo, Aparelhos, Acrobática)
	Outras Atividades Físicas Desportivas – Atletismo/Raquetas;
	Atividades de Exploração da Natureza (Orientação, entre outras)
	Dança (Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas)
Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas. O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (Referência à ZSAF - FITescola)	
Conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.	



Módulos a Estruturar (3 anos)

ÁREAS	MÓDULOS (16 no Total)
Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol)	3
Ginástica (Solo, Aparelhos, Acrobática)	3
Outras Atividades Físicas Desportivas Atletismo / Raquetas	2
Atividades de Exploração da Natureza (Orientação, entre outras)	1
Dança (Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas)	3
Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	1
Conhecimentos sobre o Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas	3

Planificação Triannual

Ciclo Formativo	Nº Módulo	Módulos
1º ANO	1	JDC I
	2	GIN I
	3	A/R I
	4	Dança I
	5	AtFis/Contextos e Saúde I
	16	Aptidão Física
2º ANO	6	JDC II
	7	GIN II
	8	A/R II
	9	Dança II
	10	AtFis/Contextos e Saúde II
	16	Aptidão Física
3º ANO	11	JDC III
	12	GIN III
	13	At. Exploração Natureza
	14	Dança II
	15	AtFis/Contextos e Saúde III
	16	Aptidão Física

**Observações:**

- a) O módulo nº 16 só é atribuída classificação no 3º ano do curso.
- b) O número de horas e segmentos serão planificados de acordo com a matriz curricular de cada curso profissional.
- c) Nos Módulos 5, 10 e 15 a avaliação é feita da seguinte forma:

70% Conhecimentos;

30% Atitudes.

NORMAS DE REFERÊNCIA PARA O SUCESSO

JDC I	Nível Introdução num jogo desportivo coletivo
JDC I	Nível Introdução noutra jogo desportivo coletivo
JDC III	Nível Elementar num jogo desportivo coletivo
GIN I	Nível de Introdução na ginástica de solo e num aparelho da ginástica de aparelhos.
GIN II	Nível Elementar na ginástica de solo e Introdução noutra aparelho da ginástica de aparelhos.
GIN III	Nível de Introdução na ginástica acrobática.
ATL/RAQ I	Nível de Introdução numa matéria deste grupo
ATL/RAQ II	Nível de Introdução noutra matéria deste grupo ou nível Elementar na matéria selecionada para o módulo anterior.
AT. EXPLORAÇÃO NATUREZA	Nível Introdução numa das matérias desta área.
DANÇA I	Uma dança do nível Introdução das danças sociais ou tradicionais portuguesas.
DANÇA II	Outra dança do nível Introdução das danças sociais ou tradicionais portuguesas
DANÇA III	Uma dança do nível Elementar das danças sociais ou tradicionais portuguesas
APTIDÃO FÍSICA	O aluno encontra-se na zona Saudável de Aptidão Física

**Conteúdos do Módulo Atividades Físicas/Contextos e Saúde**

AT. FIS./CONTEXTOS E SAÚDE I	<ul style="list-style-type: none">• Identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene.• Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições matéricas, de equipamentos e orientação do treino.
AT. FIS./CONTEXTOS E SAÚDE II	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.• Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.
AT. FIS./CONTEXTOS E SAÚDE III	<ul style="list-style-type: none">• Identificar o tipo de atividade cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.• Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas atividades físicas desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos, nomeadamente: especialização precoce; a dopagem e risco de vida e/ou saúde; violência vs espírito desportivo; corrupção vs verdade desportiva.• Identificar lesões no desporto, tratamento e prevenção.

PERFIS DE DESEMPENHO

1.1 Cursos profissionais

Classificação segundo o nível de desempenho do aluno:

Nível I – 10 a 13 valores

Nível E – 14 a 17 valores

Nível A – 18 a 20 valores

Nível	Módulos
10	Cumprir 60% dos descritores dos níveis de desempenho do nível I
11	Cumprir 70% dos descritores dos níveis de desempenho do nível I
12	Cumprir 80% dos descritores dos níveis de desempenho do nível I
13	Cumprir 100% dos descritores dos níveis de desempenho do nível I
14	Cumprir 60% dos descritores dos níveis de desempenho do nível E
15	Cumprir 70% dos descritores dos níveis de desempenho do nível E
16	Cumprir 80% dos descritores dos níveis de desempenho do nível E
17	Cumprir 100% dos descritores dos níveis de desempenho do nível E
18	Cumprir 80% dos descritores dos níveis de desempenho do nível A
19	Cumprir 90% dos descritores dos níveis de desempenho do nível A
20	Cumprir 100% dos descritores dos níveis de desempenho do nível A

ANEXOS



QUADRO RESUMO – DESCRIÇÃO DOS NÍVEIS DE DESEMPENHO

Níveis de Desempenho		Introdução	Elementar	Avançado
Matérias				
Jogos		1) Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos; 2) Aceita as decisões da arbitragem; 3) Trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade.		
		Nos jogos coletivos com bola, se tem a bola, passa a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos, recebe ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar.	Nos jogos coletivos com bola age em conformidade com a situação: recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro; desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe; marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.	Nos Jogos coletivos com bola, recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro; desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe; dribla para ultrapassar um adversário; marca o adversário quando a sua equipa perde a bola.
Subárea Jogos Desportivos Coletivos		1) Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas; 2) Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários; 3) Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.		
	Basquetebol	Em situação de jogo 3x3 (meio campo) e 5x5 (campo inteiro): 4 - Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto e, de acordo com a usa posição: 4.1 - Lança na passada ou parado de curta distância; 4.2 - Dribla se tem espaço livre à sua frente; 4.3 - Passa com segurança a um companheiro desmarcado; 5 - Desmarca-se oportunamente; 6 - Quando a equipa perde a posse de bola assume de imediato uma atitude defensiva; 7 - Participa no ressalto; 8 - Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações da modalidade.	Em situação de jogo 5 x 5: 4 - Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: 5 - Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva 6 - Se não tem bola, no ataque: 6.1 - Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola. 6.2 - Aclara, em corte para o cesto: 6.3 - Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento. 6.4 - Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a	Em situação de jogo 5 x 5: 4 - Na reposição da bola em jogo ou na recuperação da bola pela sua equipa no seu meio-campo defensivo: 5 - Se a equipa não finaliza rapidamente tirando vantagem de situações em superioridade numérica ou posicional, ocupa uma posição que permita o ataque em cinco abertos dando continuidade às ações ofensivas da sua equipa; 6 - Logo que perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva, dirigindo-se de imediato ao seu adversário direto, colocando-se entre a linha da bola e o cesto, procurando recuperar a posse da bola ou dificultar as ações ofensivas. 7 - Realiza com correção e oportunidade no jogo e em exercícios critério, as ações: a) drible, b) passe-receção,



			<p>posse da bola o mais rápido possível: 7 - Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica, j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna, n) arranque em drible (direto ou cruzado).</p>	<p>c) lançamento, d) ressalto, e) fintas, f) enquadramento ofensivo, g) posição básica defensiva, h) enquadramento defensivo, i) deslizamento, j) sobremarcação.</p>
	<p>Futebol</p>	<p>Em situação de jogo 4 X 4: 4 - Recebe a bola, controlando-a e, de acordo com a sua posição: 4.1 - Remata se tem a baliza ao seu alcance; 4.2 - Passa a um companheiro; 4.3 - Conduz a bola. 5 - Desmarca-se oportunamente; 6 – Na defesa marca o adversário; Como guarda-redes: 7 - Enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado; 8 - Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações da modalidade.</p>	<p>Em situação de jogo 5 x 5 ou 7 X 7: 4 - Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente e, de acordo com a sua posição: 4.1 - Remata se tem a baliza ao seu alcance; 4.2 - Passa a um companheiro; 4.3 - Conduz a bola. 5 - Desmarca-se oportunamente; 6 - Quando a equipa perde a posse de bola, assume de imediato uma atitude defensiva, marcando o atacante, procurando dificultar a ação ofensiva; Como guarda-redes: 7 - Enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado; 8 - Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações da modalidade.</p>	<p>Em situação de jogo 7 x 7 ou 11 x 11: 4 - Logo que recupera a posse da bola, reage de imediato, colaborando na organização das ações ofensivas. Enquadra-se ofensivamente, controlando a bola, e realiza a ação mais adequada, com oportunidade, de acordo com a sua leitura do jogo 5 - Desmarca-se, para oferecer linha de passe para penetração ou remate ou linha de passe de apoio (de acordo com a movimentação geral), procurando criar situações de superioridade numérica favoráveis à continuação das ações ofensivas da sua equipa, garantindo a largura e a profundidade do ataque. 6 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, reage de imediato procurando impedir a construção das ações ofensivas, realizando, com oportunidade e de acordo com a situação. 4 - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p>



			5 - Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, os padrões técnicos das ações: a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução da bola, e) drible, f) passe, g) finta, h) desmarcação, i) marcação, j) pressão, l) interceção e m) desarme.
Voleibol	<p>Em situação de exercício (2+2):</p> <p>4 - Em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (passe e manchete);</p> <p>5 - Com rede (2m de altura):</p> <p>5.1 - Serve por baixo;</p> <p>5.2 - Recebe a bola com as duas mãos, por cima ou em manchete.</p>	<p>Em situação de jogo 4x4 em campo reduzido:</p> <p>4 - Serve por baixo ou por cima;</p> <p>5 - Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima;</p> <p>6 - Na sequência da receção ao serviço, posiciona-se corretamente para passar a bola;</p> <p>7 - Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque;</p> <p>8 - Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona de queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete.</p> <p>Em situação de exercício:</p> <p>9 - Remata ao passe do companheiro;</p> <p>10 - Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa;</p> <p>11 - Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas da modalidade.</p>	<p>Em situação de jogo 4x4, num campo reduzido, e 6x6:</p> <p>4 - Serve por baixo ou cima, recebe o serviço em manchete enviando-a ao passador;</p> <p>5- Como passador posiciona-se corretamente para passar a um companheiro;</p> <p>6 - Ao remate da sua equipa faz proteção ao ataque;</p> <p>7- Ao ataque da equipa adversária faz bloco individual;</p> <p>8 - Durante o bloco da sua equipa faz proteção a este;</p> <p>9 - Realizar com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério:</p> <p>Serviço por baixo, Serviço por cima, passe alto de frente e de costas, remate em apoio, manchete, bloco.</p>
Andebol	<p>Em situação de jogo 5x5:</p> <p>4 - Com a sua equipa em posse da bola, desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. Opta por passe, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.</p> <p>5 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse.</p>	<p>Em situação de jogo 5x5</p> <p>4 - Após recuperação de bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque.</p> <p>5 - Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra-ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola)</p> <p>6 - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola, procurando impedir o golo. Inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola,</p>	<p>Em situação de jogo formal 7 x 7</p> <p>4 - Após recuperação de bola pela sua equipa: Desmarca-se rapidamente (se não tem posse de bola), opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible, progredindo para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional. Finaliza, preferencialmente na zona mais central à baliza, utilizando a técnica de remate mais adequada.</p> <p>5 - Quando a equipa não consegue a finalização rápida, colabora nas ações</p>



		<p>6 - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola, procurando impedir o golo. Inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p> <p>7 - Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceção.</p>	<p>passando a um jogador desmarcado. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse</p> <p>Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.</p> <p>7 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola:</p> <p>8 - Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, d) fintas, e) mudanças de direção, f) deslocamentos ofensivos, g) acompanhamento do jogador com e sem bola, h) interceção, i) marcação de controlo e j) marcação de vigilância.</p>	<p>ofensivas da sua equipa. Cria situações de superioridade numérica ou posicional para finalizar.</p> <p>6 - Na sequência das movimentações ofensivas da sua equipa, colabora com os companheiros na reposição do equilíbrio ofensivo.</p> <p>7 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva, procurando recuperar a posse da bola ou impedir a finalização rápida.</p> <p>8 - Impedida a finalização rápida da equipa adversária, retoma rapidamente o seu lugar específico numa defesa à zona 5:1 aberta.</p> <p>9 - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola, procurando impedir o golo. Inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse</p> <p>Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.</p> <p>10 - Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, as ações referidas anteriormente e ainda: a) remate com abertura de ângulo, b) remate em basculação, c) remate de anca, d) remate por baixo, e) penetrações sucessivas, f) cruzamentos, g) bloqueios, h) entradas, i) deslocamentos ofensivos, j) deslocamentos defensivo, l) troca de adversários, m) troca de posições (deslizamento), n) bloco.</p>
<p>S ubá rea</p>	<p>1) Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborar na preparação, arrumação e preservação do material.</p>			



	Solo	<p>Combina as habilidades em <i>sequências</i>, realizando:</p> <p>2 - Rolamento à frente terminando com pés juntos;</p> <p>3 - Rolamento à frente no plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão;</p> <p>4 - Rolamento à retaguarda pernas juntas;</p> <p>5 - Rolamento à retaguarda pernas afastadas;</p> <p>6 - Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, seguido de cambalhota à frente;</p> <p>7 - Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, terminando em cambalhota à frente;</p> <p>8 - Roda com apoio alternado na cabeça do plinto;</p> <p>9 - Posições de flexibilidade.</p>	<p>Realiza uma <i>sequência</i> de exercícios no solo que combine as seguintes destrezas:</p> <p>2 - Rolamento à frente, com as pernas estendidas (afastadas ou unidas);</p> <p>3 - Rolamento à frente saltado;</p> <p>4 - Rolamento à retaguarda, com pernas unidas e estendidas;</p> <p>5 - Pino de braços, terminando em rolamento à frente;</p> <p>6 - Roda;</p> <p>7 - Avião;</p> <p>8 - Posições de flexibilidade;</p> <p>9 - Saltos, voltas e afundos, como elementos de ligação.</p> <p>Em <i>situação de exercício</i>, faz:</p> <p>10 - Rodada;</p> <p>11 - Rolamento à retaguarda com passagem por pino.</p>	<p>Elaborar e realizar uma sequência de habilidades no solo que combine as seguintes destrezas:</p> <p>2 - Rolamento à frente com pernas estendidas afastadas, afastadas ou unidas;</p> <p>3 - Rolamento à frente saltado;</p> <p>4 - Rolamento à retaguarda com pernas estendidas e unidas;</p> <p>5 - Apoio facial invertido;</p> <p>6 - Roda;</p> <p>7 - Rodada;</p> <p>8 - Rolamento à retaguarda com passagem por pino;</p> <p>9 - Posições de equilíbrio;</p> <p>10 - Posições de flexibilidade;</p> <p>11 - Saltos, voltas e afundos como elementos estéticos de ligação.</p> <p>Realiza, em <i>situação de exercício</i>:</p> <p>- Salto de mãos à frente.</p>
	Aparelhos	<p>Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no <i>reuther</i>:</p> <p>2 - Salto de eixo no boque;</p> <p>3 - Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal;</p> <p>4 - Cambalhota à frente no plinto longitudinal.</p> <p>No <i>minitrampolim</i>, após corrida de balanço, realiza os seguintes saltos:</p> <p>5 - Extensão (<i>saída ventral</i>);</p> <p>6 - Extensão (após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, <i>saída dorsal</i>).</p> <p>Em equilíbrio na <i>trave baixa</i>, realiza as seguintes habilidades:</p> <p>7 - Marcha à frente e atrás olhando em frente;</p> <p>8 - Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente;</p> <p>9 - Salto a pés juntos.</p>	<p>Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no <i>reuther</i>:</p> <p>2 - Salto de eixo (<i>plinto transversal</i>);</p> <p>3 - Salto de eixo (<i>plinto longitudinal</i>);</p> <p>4 - Salto entre-mãos (<i>plinto transversal</i>)</p> <p>No minitrampolim, após corrida de balanço, realiza os seguintes saltos:</p> <p>5 - Extensão (<i>saída ventral</i>);</p> <p>6 - Extensão (após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, <i>saída dorsal</i>).</p> <p>7 - Engrupado;</p> <p>8 - Pirueta vertical;</p> <p>9 - Carpa de pernas afastadas;</p> <p>10 - $\frac{3}{4}$ de mortal à frente engrupado.</p> <p>Em equilíbrio na <i>trave baixa</i>, realiza as seguintes habilidades:</p> <p>11 - Entrada a um pé;</p> <p>12 - Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente;</p> <p>13 - Meia volta;</p> <p>14 - Salto a pés juntos, com flexão de pernas;</p> <p>15 - Avião;</p>	<p>Realiza no plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no <i>reuther</i>:</p> <p>2 - Salto entre-mãos;</p> <p>No Plinto Transversal, realiza:</p> <p>3 - Passagem por pino.</p> <p>No minitrampolim, após corrida de balanço, realiza os seguintes saltos:</p> <p>4 - Mortal à frente engrupado</p> <p>Na trave combina os seguintes elementos:</p> <p>5 - Entrada entre mãos;</p> <p>6 - Saltos (ex:gato);</p> <p>7 - Rolamento à frente;</p> <p>8 - Avião;</p> <p>9 - Saída em rodada.</p>



			<p>16 - Saída em salto em extensão com meia pirueta.</p>	
	<p>Acrobática</p>	<p>2 - Conhece e efetua as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> <p>3 – Realiza elementos técnicos em situação de exercício a <i>pares</i>:</p> <p>3.1 - O base em posição de deitado dorsal com os MS em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.</p> <p>3.2 - O base sentado com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos.</p> <p>3.3 - O base com um joelho no chão e outra perna fletida, suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés.</p> <p>3.4 - Cambalhota à frente a dois (tank).</p> <p>4 - Realiza elementos técnicos em situação de exercício a <i>trios</i>:</p> <p>4.1 - Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os MS em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal com o corpo em extensão.</p> <p>4.2 - Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o Volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.</p>	<p>2- A <i>par</i>, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:</p> <p>2.1- Com o base em posição de deitado dorsal, o volante executa prancha facial;</p> <p>2.2 -O base de pé com joelhos fletidos, suporta o volante, que se equilibra de pé sobre as suas coxas.</p> <p>2.3 - Com o base em pé, o volante realiza, equilíbrio de pé nos seus ombros.</p> <p>3 - Em situação de exercício em <i>trios</i>, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>3.1 - Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os MS em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.</p> <p>3.2 - O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.</p>	<p>2 - A <i>par</i>, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:</p> <p>2.1- Com o base em posição de deitado dorsal, joelhos fletidos e pés no solo, o volante (com entrada do lado da cabeça e pega simples), apoia os seus pés nos joelhos do base para o levantar, através da projeção da bacia para a frente e extensão dos MS e do tronco, realizando um equilíbrio nas suas coxas.</p> <p>2.2 - Com o base em pé, o volante realiza, a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (coluna), mantendo o alinhamento do par.</p> <p>2.3 - Com o base com um joelho no solo e a outra perna fletida, o volante executa, com entrada inferior lateral, um pino na coxa do base (com o peito virado para este), mantendo o alinhamento dos segmentos. O base acompanha o movimento do volante com pega pela bacia.</p> <p>2.4 - Com o base em posição de deitado dorsal, o volante efetua um salto de mãos (com apoio nos joelhos do base), apoiando os ombros nas mãos do base, que o impulsiona.</p>



Sub área Atle	Rítmica	<p>2 - Saltita à corda no lugar e em progressão; 3 - Lança e recebe a corda; 4 - Rola a bola nos braços, no tronco e nas pernas (sentado, deitado, de joelhos e de pé); 5 - Bate a bola no solo, em sequências; 6 - Lança a bola de uma mão para a mesma, de uma mão para a outra, de uma mão para as duas e das duas mãos para uma; 7 - Rola o arco em diferentes partes do corpo; 8 - Rola o arco no solo num só sentido ou imprimindo-lhe efeito vaivém.</p>	<p>3 - Em situação de exercício em trios, realiza os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: 3.1 - Com os dois bases em pé, frente a frente, com os membros inferiores afastados e fletidos, o volante realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases, junto aos joelhos de cada um, com os MS em elevação lateral segurando as mãos dos bases. 3.2 - Com os dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto e os membros superiores em elevação, o volante realiza prancha facial sustentado pelos bases que o seguram no peito e nos joelhos. 3.3 - Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial com segmentos alinhados e em extensão. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo com meia-volta, para receção equilibrada nos braços dos bases em prancha dorsal.</p>	
	Corridas	Efetua:	Efetua: 2 - Uma corrida de velocidade de 40m a 60m	Efetua: 2 - Uma corrida de velocidade de 40 m a 90
1) Coopera com os companheiros aceitando as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança.				



		2 - Uma corrida de <i>velocidade de 40m</i> , com partida de pé e acelera até à velocidade máxima; 3 - Uma <i>corrida de estafetas de 4X50m</i> ; 4 - Uma corrida (curta distância) <i>transpondo pequenos obstáculos</i> .	com partida de tacos, 3 - Corrida de estafetas de <i>4x60m</i> ; 4 - Corrida de barreiras com partida de tacos.	m, com partida de tacos e acelera até à velocidade máxima; 3 - Corrida de estafetas 4x60m, 4x80m, 4x100, utilizando a técnica descendente e/ou ascendente. 4 - Uma corrida de barreiras (50 m a 100 m), em competição, com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração.
	Salto	Salta: 2 - Em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço e impulsão numa zona de chamada; 3 - Em altura com técnica de tesoura com quatro a seis passadas de balanço.	Salta: 2 - Em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada; 3 - Em altura com técnica de fosbury flop, com cinco a oito passadas de balanço; 4 - Executa o triplo o salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada.	Salta: 2 - Em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada; 3 - Em altura com técnica de fosbury flop, com cinco a oito passadas de balanço; 4 - Em triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas. Impulsão na tábua de chamada.
	Lançamentos	2 - Lança a bola dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro; 3 - Lança o peso de 2/3 Kg, de lado e sem balanço.	2 - Lança o peso de 3/4 Kg, de costas e sem balanço.	2 - Lança o peso de 3/4 Kg, de costas, com balanço; 3 - Lança o dardo, após seis a dez passadas de balanço, executando corretamente a pega e o ritmo das cinco passadas finais
	1) Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade; 2) Aceitar limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.			
Subárea A.R.E	Danças Tradicionais	Regadinho e Erva Cidreira 3 - Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações ou ações inversas 4 - Combina habilidades, seguindo a evolução do grupo em linhas retas e curvas;	Malhão 3 - Realiza o “passo serrado” descontraindo e com os braços pendentes ao longo do corpo; 4 - Executa o “passo de malhão” da segunda figura em “meio pivot”, facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda.	Toma Lá Dá Cá 3 - Realiza “passo de vira” lento e arrastado, coordenado com a oscilação lateral dos membros superiores; 4 - Realiza “passo de vira” em meias voltas,
		5 - Ajusta a sua ação para realizar alterações ou mudanças da formação, sugeridas pela música.	Sariquité 3 - Eleva os calcanhares à retaguarda no passo corrido, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios;	coordenado com grande oscilação alternada dos membros superiores.



			<p>4 - Cruza atrás o calcanhar no passo saltado lateral, com batimentos fortes nos últimos dois apoios; 5 - Realiza os rodopios (individuais ou com o par) e passo de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.</p>	
<p>Danças Sociais</p>		<p>Merengue em line dance</p> <p>3 - Realiza sequências de passos que combinem: 3.1 - Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; 3.2 - Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; 3.3 - Passos cruzados pela frente ou por trás; 3.4 - Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; 3.5 - Voltas à direita e à esquerda;</p>	<p>Merengue a Pares</p> <p>3 - Realiza sequências de passos que combinem: 3.1 - Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; 3.2 - Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; 3.3 - Passos cruzados pela frente ou por trás; 3.4 - Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; 3.5 - Voltas à direita e à esquerda;</p> <p>Rumba Quadrada</p> <p>3 - Dança a Rumba Quadrada em posições abertas e posição fechada sem contato realizando os seguintes passos e ajustando posições relativas como par: 3.1 - Passo básico; Passos Progressivos; Volta e Contravolta; volta Circular.</p> <p>Salsa</p> <p>3 - Dança a salsa (progressões), em situação de “Line Dance”, com a organização espacial definida, ou em situação de dança a pares, fazendo coincidir os passos aos 1º, 2º e 3º tempos do compasso e o “Tap” ao 4º tempo do compasso, com o ritmo 1,2,3, “Tap”, realizando sequências de três passos e um “Tap”, que combinem: 3.1 - passos no lugar e progredindo à frente e atrás; 3.2 - passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; 3.3 - passos cruzados pela frente ou por trás;</p>	<p>Jive</p> <p>Dança o JIVE, em Posições Abertas e Posição Fechada sem contacto, realizando: 3 - Passo básico em Posição Fechada sem contacto; 4 - Mudança de lugares da direita para a esquerda; 5 - Mudança de lugares da esquerda para a direita; 6 - Mudança de Lugares com troca de mãos atrás das costas; 7 - Passo de ligação/Link.</p>



			3.4 - passos atrás ou à frente alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar e junção de apoios; 3.5 - voltas à direita e à esquerda.	
Subárea Desportos Raquetas Outras	1) Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo; 2) Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os colegas e adversários; 3) Conhece o objetivo do jogo, identifica as principais ações técnico-táticas e as regras.			
	Badminton	Em cooperação (1+1): 4 - Mantém uma posição base; 5 - Desloca-se com oportunidade (para um batimento equilibrado); 6 - Diferencia os tipos de pegadas e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante; 7 - Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente clear e lob. 8 - Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido.	Em situação de jogo de singulares: 4 - desloca-se e posiciona-se corretamente, utilizando os diferentes tipos de batimentos: 4.1 - Serviço curto e comprido, clear, lob, amorti e drive. 5 - Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro.	3 - Em situação de jogo de singulares e pares, desloca-se e posiciona-se corretamente, utilizando os diferentes tipos de batimentos: 4 - Realiza com correção e oportunidade, em jogo e em exercícios-critério, as técnicas de: a) clear, b) lob, c) drive, d) remate, e) amorti e f) serviço curto e comprido
Subárea Outras	1) Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação.			
	Orientação	2 - Realiza um percurso simples a par, num espaço apropriado: 2.1. - identifica no percurso a simbologia básica; 2.2. - orienta o mapa corretamente segundo os pontos cardeais; 2.3. - identifica, de acordo com os pontos de referência, a sua localização; 2.4. - identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso.	2 - Realiza um percurso fora da escola a par, com ajuda de uma bússola 2.1. - orienta o mapa corretamente segundo o norte magnético e/ou outros pontos cardeais; 2.2. - identifica as características do percurso; 2.3. - calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa; 2.4. - em percurso de opção múltipla seleciona o trajeto.	2 - Realiza um percurso individual, com o cartão de controlo, com a ajuda de uma bússola; 2.1 - Identifica o percurso e tipo de terreno; 2.2 -Determina, azimutes e distâncias; 2.3 - Escolhe o caminho mais curto e melhor (mais rápido) de forma a atingir o posto de controlo desejado, atendendo às exigências da totalidade do percurso. 2.4 - Interpreta corretamente a sinalética utilizada na folha de descrição dos postos de controlo.
	1) Cumpre as regras da disciplina em combate, em todas as situações de luta, respeitando a integridade física do parceiro; 2) Conhece o objetivo da luta.			
Luta	3 - Realiza situações de luta no solo, em guarda a quatro e em pé.	3 - Realiza situações de luta no solo, em guarda a quatro e em pé.		



	1) Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. 2) Preserva sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros e de manutenção e arrumação do material.			
	Patinagem	3 - Conhece os fundamentos técnicos e regras de segurança; 4 - Desliza para a frente, muda de direção e sentido de marcha; 5 - Realiza travagem convergente em T.	3 - Conhece os fundamentos técnicos e regras de segurança; 4 - Patina para a frente (após o arranque frontal ou lateral); 5 - Desliza para a frente e para trás sobre um e outro patim; 6 - Desliza mudando de direção e sentido de marcha; 7 - Cruza com pés paralelos e cruzados; 8 - Trava em T	
	Aeromodelismo	1) Coopera com os companheiros na construção e na correção de voo dos aeromodelos. 2) Realiza a construção de pequenos aeromodelos (em papel, balsa, esferovite, plástico). 3) Realiza voos com o aeromodelos (Walkalong-Glider), realizando torneios, gincanas e percursos. 4) Conhece os princípios do voo.		
Subárea Outras	1) Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas; 2) Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários; 3) Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.			
	Corfebol	Situação de jogo 8x8 No ataque: 4 - Com bola, enquadra-se ofensivamente optando corretamente por lançar ou passar a bola; 5- Sem bola, participa do ressalto. Na defesa: 6 - Coloca-se entre o cesto e o opositor direto 7 - Procura interceptar a bola.	Situação de jogo 8x8 No ataque: 4 - Com bola, lança se está livre de marcação; 5- Realiza passe e corte; 6 - Desmarca-se procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio. Na defesa 7 - Ajusta a sua distância ao opositor direto.	Situação de jogo 8x8 No ataque: 4 - Coloca-se em posição de assistente, de modo a passar ao companheiro em situação mais favorável; 5- Assegura uma segunda assistência ou ressalto; 6 - Ocupa uma posição que permita iniciar o ataque organizado a partir de 4:0, se se verificar aglomeração sem vantagem para a sua equipa. Na defesa: 7 - Defende pela frente de forma a impedir a receção, quando o seu opositor tenta a assistência;



				8 - Procura manter a visão simultânea da bola e do seu opositor direto.
Hóquei em Campo	<p>Situação de exercício (2 x 0)</p> <p>4 - Conduz a bola, clássica e alternada, mantendo a bola controlada;</p> <p>5 - Recebe, à esquerda e à direita amortecendo a bola e controlando-a;</p> <p>6 – Realiza passes e remates empurrados (<i>push</i>).</p> <p><i>Situação de jogo 3 x 3</i></p> <p>7 - Desmarca-se com oportunidade e intencionalidade, oferecendo linhas de passe penetrante ou de apoio.</p>	<p>Situação de jogo 4 x 4 (com balizas pequenas sem guarda-redes)</p> <p>4 - Enquadra-se ofensivamente, controlando a bola;</p> <p>5 - Ganha vantagem sobre o defensor, utilizando com oportunidade mudanças de direcção, de velocidade e fintas (“túnel”, “ponte” e “fintas por um lado e entrada por outro”);</p> <p>6 - Remata com precisão;</p> <p>7 - Mantém o enquadramento defensivo.</p>	<p>Situação de jogo formal</p> <p>4 - Com posse de bola passa, progride e remata;</p> <p>5 - Ocupa um espaço vazio de modo a garantir a largura e profundidade do ataque, dando continuidade às ações ofensivas;</p> <p>6 - Desmarca-se, aclara e cruza por trás do portador da bola, abrindo linha de passe;</p> <p>7 - Enquadra-se ofensivamente;</p> <p>8 - Marca individualmente todo o campo, mantendo o enquadramento defensivo, procurando fechar as linhas de passe ou desarmar o seu opositor direto.</p>	
Râguebi	<p>Em situação de jogo 3x3 ou 4x4:</p> <p>Equipa atacante:</p> <p>4 - Avança no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição, e procura finalizar. Se não tem condições favoráveis para o fazer, passa oportunamente a um companheiro em melhor posição;</p> <p>5 - Apoia o portador pelo lado melhor ou abre a segunda linha de passe, colocando-se atrás da bola e a uma distância que permita o passe ou progressão do companheiro</p> <p>Equipa Defensiva:</p> <p>6 - Pressiona o jogador com bola, quando se encontra próximo deste, avançando no terreno; placa-o ou tag-o, lutando pela posse da bola;</p> <p>7 - Coloca-se próximo da linha da bola, em condições de pressionar os adversários em apoio, procurando intercetar o passe, quando</p>	<p>Em situação de jogo 5x5</p> <p>Equipa atacante:</p> <p>4 - Utiliza adequadamente técnicas de evasão (mudanças de direcção, troca de pés e fintas - ou repulsão) para ultrapassar a oposição ou evitar a placagem e passa correta e oportunamente a um companheiro em melhor posição para garantir a continuidade e o avanço da bola;</p> <p>5 - Apoia o portador pelo lado melhor, ou abre nova linha de passe. Dirige-se rapidamente para o portador da bola, quando este é agarrado ou placado, procurando assegurar a posse da bola para a sua equipa.</p> <p>Equipa Defensiva:</p> <p>6 - Assume de imediato uma atitude de pressão, quando a sua equipa perde a posse da bola ou não a conquista, avançando no terreno e reagindo de acordo com a sua posição relativa à bola e à ação do portador;</p>	<p>Em situação de jogo 5x5</p> <p>Equipa atacante:</p> <p>4 - Resiste à placagem, passa adequada e oportunamente ou assegura a libertação da bola de forma controlada, atempada e adequada à situação. Pontapeia de forma correta, oportuna e adequada às situações (com precisão, colocando a bola no momento e local pretendido), utilizando as técnicas e trajetórias mais adequadas, seguindo a bola após a execução dos pontapés, e finalizando se a oportunidade se apresenta;</p> <p>5 - Procura colocar-se permanentemente em posição de poder jogar a bola (em pé e colocado legalmente em jogo), e integrar-se na organização coletiva, recolocando-se imediata e adequadamente, quando momentaneamente caiu, se encontra em fora de jogo ou à frente da bola.</p> <p>Equipa Defensiva:</p>	



		<p>não se encontra em oposição direta ao portador da bola</p>	<p>7 - Participa ativamente, de forma adequada e correta na pressão sobre a disputa da bola, nas situações de conquista (formação ordenada ou alinhamento), dificultando o controlo, transmissão ou utilização direta da bola, pela equipa adversária.</p>	<p>6 - Varia adequadamente o tipo de defesa (individual, zona ou corredor, mista), dificultando a adaptação do opositor à defesa; 7 - Impede ou dificulta a progressão do portador da bola, quando este se aproxima da sua zona de intervenção, placando-o ou tagando-; 8 - Participa ativa na disputa da bola, nas situações de conquista, dificultando (pela pressão organizada - coletiva) o controlo, transmissão ou utilização direta da bola pela equipa adversária</p>
	<p>Softebol</p>	<p>Como atacante: (sem roubo de bases) 4 - Após batimento válido, arranca à velocidade máxima, em corrida rectilínea na direção da 1.ª base, pisando-a com um dos apoios; 5 - Os corredores aproveitam cada batimento válido para avançar e conquistar a base seguinte e, mediante a situação de jogo, progredir ao longo das bases até anotar uma corrida. Como Defesa: 6 - Desloca-se no sentido duma bola batida para a sua área de responsabilidade, procurando apanhá-la em equilíbrio; 7 - Com pega correta da bola, passa direcionado ao companheiro (recepção adequada) em cuja base pode ser efetivada uma eliminação.</p>	<p>Como atacante: (sem roubo de bases) 4 - Seleciona as bolas “boas” para bater, não desperdiçando eventuais tentativas, nem facilitando a tarefa do lançador; 5 - Alcança a 2ª ou a 3ª base, evitando ser eliminado. Como Defesa: 6 - Desloca-se no sentido duma bola batida para a sua área de responsabilidade enquadra-se com as suas diferentes trajetórias, apanha-a em equilíbrio e executa a eliminação direta (flyball); 7 - Após recepção de bola batida, enquadra-se rapidamente, e executa uma assistência àquele companheiro em cuja base pode ser efetivada a eliminação na base.</p>	<p>Como atacante: (sem roubo de bases) 4 - Utiliza o batimento mais adequado em função da sua leitura da situação de jogo; 5 - Os corredores, em qualquer das bases, tiram o melhor partido de todos os lançamentos, efetuando deslocamentos com o objetivo de ganhar espaço para a base seguinte e conquistar a corrida (ponto para a equipa). Como Defesa: 6 - Após recepção de bola batida, enquadra-se rapidamente, e executa uma assistência àquele companheiro em cuja base pode ser efetivada a eliminação dupla (double play); 7 - Quando uma recepção de bola coincide em termos de espaço próximo com o do deslocamento do atacante em corrida entre bases, elimina-o por toque.</p>

NOTA: Para ser atribuído um nível de desempenho nas matérias (I, E, A) de acordo com os descritores do quadro resumo, o aluno tem que adquirir ao nível das atitudes todos os indicadores referenciados.