

## **AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VENDAS NOVAS**

**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES E TECNOLOGIAS**

***ÁREA DISCIPLINAR – EDUCAÇÃO FÍSICA***

---

# **PLANO DE AVALIAÇÃO**

---

ANO LETIVO 2020/2021



## Índice

1	Plano Metodológico da Disciplina.....	3
2	Domínios de Avaliação.....	5
2.1	2.º Ciclo.....	6
2.2	3.º Ciclo.....	7
2.3	10.º Ano .....	8
2.4	11.º/12.º Anos .....	9
2.5	Avaliação de alunos com Atestado Médico .....	11
2.6	Avaliação de alunos dos Cursos Profissionais.....	12
3	Perfis de Desempenho .....	16
3.1	2º Ciclo.....	16
3.2	3º Ciclo.....	17
3.3	Secundário .....	19
3.4	Cursos profissionais.....	21
3.5	Matérias lecionadas .....	22
4	Quadro Resumo – Descrição dos Níveis de Desempenho .....	24



## 1 PLANO METODOLÓGICO DA DISCIPLINA

Este documento serve de apoio e orientação a todos os professores dos Grupos de Educação Física (GEF) do Agrupamento de Escolas de Vendas Novas, regulando a ação de avaliação através de critérios e objetivos claros e definidos. Na sua elaboração foram tidos como base diversos documentos estruturantes, nomeadamente, “*Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*”; “*Aprendizagens Essenciais*” e “*Programas Nacionais de Educação Física*”.

A avaliação em Educação Física (EF) decorre dos objetivos de ciclo e dos objetivos de ano presentes nos programas nacionais da disciplina, os quais explicitam os aspetos em que deve incidir a observação dos alunos nas situações previamente definidas no Protocolo de Avaliação Inicial. Os objetivos enunciam também, genericamente, referências que permitem ao professor interpretar os resultados da observação e elaborar uma apreciação representativa das características evidenciadas pelos alunos. Neste sentido, “através do trabalho de desenvolvimento curricular em cada estabelecimento de ensino, reforça-se a possibilidade de as escolas e os professores fazerem uma gestão flexível do currículo, contextualizada e adaptada ao ano, à turma, e a todos e cada um dos alunos”. In *Aprendizagens Essenciais – Educação Física* (2018).

“A avaliação dos alunos deve, também, constituir um fator coerente da estratégia pedagógica e do plano da EF, no âmbito da escola e ano de escolaridade. O próprio Projeto de Educação Física e o planeamento do processo educativo deve integrar a avaliação como fator de dinâmica desse processo.”

“Essa integração justifica-se, em primeiro lugar, pelo seu efeito motivador dos alunos e dos professores dado que corresponde às exigências e possibilidades de desenvolvimento dos alunos. Em segundo lugar, porque constitui um elemento regulador das atividades educativas, em todos os seus aspetos, permitindo apreciar, no pormenor e no conjunto, a dinâmica real da aplicação da estratégia delineada.” In *Programas Nacionais de Educação Física* (2002), *Organização Curricular e Programas*, vol. I.

Para definir uma estratégia adequada e operativa há que proceder à caracterização da população escolar e uma avaliação inicial das suas capacidades.

“A avaliação inicial constitui o objeto da primeira etapa de trabalho com a turma, no começo do ano letivo, e a sua função consiste em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano em curso e, também, proporcionar a revisão/atualização dos resultados obtidos no ano anterior.” In *Programas Nacionais de Educação Física* (1989), *Organização Curricular e Programas*, vol. I.

De acordo com os resultados da avaliação inicial, os professores tentam estabelecer as grandes etapas do ano letivo para cada uma das suas turmas, através da seleção e operacionalização dos objetivos.

Cada professor deve elaborar o Plano de Turma definindo graus de desempenho para determinados prazos (fim das unidades didáticas e final de etapas), que considere mais eficaz no desenvolvimento das competências.

Considera-se que os objetivos explicitados neste documento, bem como os objetivos do planeamento constituem a definição clara e criteriosa do que é o sucesso na disciplina de EF.



Atendendo à situação excecional da pandemia da doença COVID-19 que atravessamos, o Grupo Disciplinar de Educação Física definiu um conjunto de procedimentos a serem adotados, tendo como base as orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física e as Orientações n.º 030/2020 e n.º 014/2020 da Direção-Geral da Saúde (DGS). Neste sentido, deverão ser adotadas as seguintes estratégias e metodologias de ensino:

- a) Promover a adoção de estratégias e metodologias de ensino que privilegiem o respeito pelo distanciamento físico;
- b) Privilegiar a lecionação de situações de aprendizagem individuais, bem como a utilização de jogos reduzidos e condicionados.



## 2 DOMÍNIOS DE AVALIAÇÃO

De acordo com as Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA), estas são demonstradas (certificadas) pela consecução dos objetivos considerados nas três áreas de extensão da Educação Física (EF) – Atividades Físicas (estruturada em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens), Aptidão Física e Conhecimentos.

❖ **ATIVIDADES FÍSICAS** – incluem-se as diferentes áreas, subáreas e matérias. O aluno nas matérias selecionadas deverá evidenciar competências para atingir o sucesso, através da “consecução dos objetivos definidos para cada matéria, os quais se encontram estruturados em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A). Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado”. In Aprendizagens Essenciais – Educação Física (2018).

De acordo com os Programas Nacionais de Educação Física estes níveis de aprendizagem definem os graus de aprofundamento do aluno em cada matéria:

**NI** – não atinge o nível Introdutório;

**I** – onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base - «fundamentos»;

**E** – nível em que se discriminam os conteúdos que representam o domínio -mestria- da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente aos modelos de prática e organização da atividade referente;

**A** – que estabelece os conteúdos e formas de participação nas situações típicas da atividade referente, correspondentes ao nível superior que poderá ser atingido no âmbito da disciplina de Educação Física.

❖ **APTIDÃO FÍSICA** – O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (Referência à ZSAF - FITescola®), demonstrando capacidades que lhe permitam, em função da sua idade e sexo, ter aptidão aeróbia e aptidão muscular.

❖ **CONHECIMENTOS** – O aluno revela os conhecimentos definidos nas aprendizagens essenciais.

Nos diferentes ciclos de ensino (2 ciclo, 3º ciclo e ensino secundário), nível final obtido é o resultado da prestação do aluno em cada uma das 3 áreas, de acordo com os perfis de desempenho.

O aluno terá de estar **APTO** no domínio da **aptidão física** e **REVELAR** no domínio dos **conhecimentos** para a obtenção de nível igual ou superior a 3 (2.º e 3.º ciclos) e a 10 (ensino secundário). No caso de o aluno **obter cumulativamente as 2 premissas**, o seu **nível será definido pelo nível no domínio das atividades físicas**.

Em situação excecional de confinamento **superior a um mês**, as áreas dos **conhecimentos** e da **aptidão física** poderão ser consideradas como matérias, sendo estruturadas em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A).



**2.1 2.º Ciclo**

Subárea – **Jogos**;

Subárea **Jogos Desportivos Coletivos**: Matérias – Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol;

Subárea **Ginástica**: Matérias – Ginástica Solo, Ginástica Aparelhos, Ginástica Rítmica;

Subárea/Matéria – **Atletismo**;

Subárea/Matéria – **Patinagem**;

Subárea **Atividades Rítmicas e Expressivas**: **Matérias** – Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais;

Subárea **Outras** - Raquetas, Orientação, Hóquei em campo, Râguebi, Corfebol, Basebol, Luta, Aeromodelismo.

DOMÍNIOS DE AVALIAÇÃO	
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (Capacidades, conhecimentos e atitudes)</p> <p><b>5º ano</b>: O aluno desenvolve as competências essenciais de nível <b>INTRODUÇÃO</b> em <b>três matérias</b> de diferentes subáreas;</p> <p><b>6º ano</b>: O aluno desenvolve as competências essenciais de nível <b>INTRODUÇÃO</b> em <b>quatro matérias</b> de diferentes subáreas (uma matéria da subárea JDC; uma matéria da subárea Ginástica e duas matérias das subáreas: Atletismo, Patinagem, ARE e Outras).</p>	Jogos
	Futebol
	Basquetebol
	Voleibol
	Andebol
	Ginástica
	Atletismo
	ARE
Outras	
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (Apto/Não Apto)</p> <p>Testes a realizar: <b>Teste do vaivém</b> – Aptidão aeróbia; <b>Teste dos abdominais</b> – Força abdominal e resistência; <b>Teste da impulsão horizontal</b> – Força; <b>Teste de flexibilidade de ombros</b> – Flexibilidade; <b>Teste do senta e alcança</b> – Flexibilidade.</p> <p>O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física <sup>(a)</sup> (Referência à ZSAF – FITescola®) em <b>3 testes</b> (com vaivém ou abdominais) ou <b>2 testes</b> (vaivém e abdominais).</p> <p><sup>(a)</sup> Em casos pontuais, onde seja evidente o excesso de peso (obesidade) ou alguma limitação física, será sempre motivo de reflexão por parte do professor, sendo que, a progressão do aluno evidenciada no resultado obtido no teste durante o ano letivo, será possível justificação para a atribuição de menção Apto nesta área.</p>	
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS (Revela/Não Revela)</p> <p>O aluno revela os conhecimentos definidos nas aprendizagens essenciais, devendo existir sempre que possível uma estreita relação com conteúdos afins de outras disciplinas que permitam uma abordagem interdisciplinar.</p>	



**2.2 3.º Ciclo**

Subárea **Jogos Desportivos Coletivos**: Matérias – Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol;

Subárea **Ginástica**: Matérias – Ginástica Solo, Ginástica Aparelhos, Ginástica Rítmica;

Subárea/Matéria – **Atletismo**;

Subárea/Matéria – **Patinagem**;

Subárea **Atividades Rítmicas e Expressivas**: Matérias – Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais;

Subárea **Outras**: Raquetas (subárea no 9º ano), Orientação, Hóquei de sala, Râguebi, Basebol, Luta.

DOMÍNIOS DE AVALIAÇÃO	
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (Capacidades, conhecimentos e atitudes)</p> <p><b>7º ano</b>: O aluno desenvolve as competências essenciais de nível <b>INTRODUÇÃO</b> em <b>cinco matérias</b> de diferentes subáreas (uma matéria da subárea JDC; uma matéria da subárea Ginástica e três matérias das subáreas: Atletismo, Patinagem, ARE e Outras).</p> <p><b>8º ano</b>: O aluno desenvolve as competências essenciais de nível <b>INTRODUÇÃO</b> em <b>seis matérias</b> de diferentes subáreas (uma matéria da subárea JDC; uma matéria da subárea Ginástica e quatro matérias das subáreas: Atletismo, Patinagem, ARE e Outras).</p> <p><b>9º ano</b>: O aluno desenvolve as competências essenciais de nível <b>INTRODUÇÃO</b> em <b>cinco matérias</b> e de nível <b>ELEMENTAR numa matéria</b> de diferentes subáreas (duas matérias da subárea JDC; uma matéria da subárea Ginástica; uma matéria da subárea ARE e duas matérias das subáreas: Atletismo, Patinagem, Raquetas e Outras).</p>	Futebol
	Voleibol
	Basquetebol
	Andebol
	Ginástica
	Atletismo
	Patinagem
	ARE
Outras	
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (Apto/Não Apto)</p> <p>Testes a realizar: <b>Teste do vaivém</b> – Aptidão aeróbia; <b>Teste dos abdominais</b> – Força abdominal e resistência; <b>Teste de Flexão de Braços</b>- Força de Resistência dos M.S; <b>Teste da impulsão horizontal</b> – Força; <b>Teste de flexibilidade de ombros</b> – Flexibilidade; <b>Teste do senta e alcança</b> – Flexibilidade.</p> <p>O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (Referência à ZSAF - FITescola) em <b>3 testes</b> (com vaivém ou abdominais) ou <b>2 testes</b> (vaivém e abdominais) – <b>7º e 8º anos</b> -, e a <b>3 testes</b> do programa – <b>9º ano</b> -, dois dos quais obrigatoriamente o Vaivém e Abdominais.</p>	
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS (Revela/Não Revela)</p> <p>O aluno revela os conhecimentos definidos nas aprendizagens essenciais, devendo existir sempre que possível uma estreita relação com conteúdos afins de outras disciplinas que permitam uma abordagem interdisciplinar.</p>	



### 2.3 10.º Ano

Subárea **Jogos Desportivos Coletivos**: Matérias – Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol;

Subárea **Ginástica**: Matérias – Ginástica Solo, Ginástica Aparelhos, Ginástica Rítmica;

Subárea/Matéria – **Atletismo**;

Subárea/Matéria – **Patinagem**;

Subárea **Atividades Rítmicas e Expressivas**: Matérias – Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais;

Subárea **Raquetas**: Matérias – Badminton, Ténis, Ténis de mesa, Padel;

Subárea **Outras**: Orientação, Hóquei de sala, Râguebi, Basebol, Luta.

DOMÍNIOS DE AVALIAÇÃO	
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (Capacidades, conhecimentos e atitudes)</p> <p><b>10º ano:</b> O aluno desenvolve as competências essenciais de nível <b>INTRODUÇÃO</b> em <b>cinco matérias</b> e de nível <b>ELEMENTAR numa matéria</b> de diferentes subáreas (duas matérias da subárea JDC; uma matéria da subárea Ginástica; uma matéria da subárea ARE e duas matérias das subáreas: Atletismo, Patinagem, Raquetas e Outras.</p>	Futebol
	Voleibol
	Basquetebol
	Andebol
	Ginástica
	Atletismo
	Patinagem
	ARE
	Raquetas
Outras	
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (Apto/Não Apto)</p> <p>O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (Referência à ZSAF - FITescola) a 3 testes do programa, dois dos quais obrigatoriamente Vaivém e Abdominais. Os aplicados são os mesmos a realizar no 3º ciclo.</p>	
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS (Revela/Não Revela)</p> <p>O aluno revela os conhecimentos definidos nas aprendizagens essenciais, devendo existir sempre que possível uma estreita relação com conteúdos afins de outras disciplinas que permitam uma abordagem interdisciplinar.</p>	





## 2.4 11.º/12.º Anos

No **11.º e 12.º** aplica-se a escolha dos alunos/turma pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se, sem se perder a variedade (Regime de Opções). Serão avaliados em 6 matérias de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: duas matérias da subárea JDC; uma matéria das subáreas Ginástica e Atletismo; uma matéria da subárea ARE e duas matérias dos subdomínios de opção de subáreas diferentes.

### **SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS**

Subárea **Jogos Desportivos Coletivos**: Matérias – Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol;

Subárea **Ginástica**: Matérias – Ginástica Solo, Ginástica Aparelhos, Ginástica Rítmica;

Subárea/Matéria – **Atletismo**;

Subárea **Atividades Rítmicas e Expressivas**: Matérias – Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais;

### **SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO**

Subárea/Matéria – **Patinagem**;

Subárea **Raquetas**: Matérias – Badminton, Ténis, Ténis de mesa, Padel;

Subárea **Outras**: Orientação, Hóquei de sala, Râguebi, Basebol, Corfebol, Luta.

DOMÍNIOS DE AVALIAÇÃO	
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FISÍCAS (Capacidades, conhecimentos e atitudes)</p> <p><b>11º ano:</b> O aluno desenvolve as competências essenciais de nível <b>INTRODUÇÃO</b> em <b>quatro matérias</b> e de nível <b>ELEMENTAR</b> em <b>duas matérias de diferentes subáreas</b>.</p> <p><b>12º ano:</b> O aluno desenvolve as competências essenciais de nível <b>INTRODUÇÃO</b> em <b>três matérias</b> e de nível <b>ELEMENTAR</b> em <b>três matérias</b> de diferentes subáreas</p>	Futebol
	Basquetebol
	Voleibol
	Andebol
	Ginástica
	Atletismo
	ARE
	Patinagem
	Raquetas
	Outras
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (Apto/Não Apto)</p> <p>Testes a realizar: <b>Teste do vaivém</b> – Aptidão aeróbia; <b>Teste dos abdominais</b> – Força abdominal e resistência; <b>Teste de Flexão de Braços</b>- Força de Resistência dos M.S; <b>Teste da impulsão horizontal</b> – Força; <b>Teste de flexibilidade de ombros</b> – Flexibilidade; <b>Teste do senta e alcança</b> – Flexibilidade.</p> <p>O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (Referência à ZSAF - FITescola) a 3 testes do programa, dois dos quais</p>	



obrigatoriamente Vaivém e Abdominais.

**ÁREA DOS CONHECIMENTOS (Revela/Não Revela)**

O aluno revela os conhecimentos definidos nas aprendizagens essenciais, devendo existir sempre que possível uma estreita relação com conteúdos afins de outras disciplinas que permitam uma abordagem interdisciplinar.

Para o 3º ciclo e secundário, no 1º período, na ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS, o aluno terá que ser avaliado num mínimo de 3 matérias, não podendo ser avaliado em mais de 2 Jogos Desportivos Coletivos.



## 2.5 Avaliação de alunos com Atestado Médico

Os alunos que apresentam Atestado Médico serão avaliados tendo em conta as limitações/restrições indicadas no mesmo.

» Atestado Médico de curta duração (até 1 mês) – o aluno será avaliado nas três áreas, uma vez que participará em pelo menos 2/3 do período letivo;

» Atestado Médico de média duração (até 3 meses – 1 período letivo) – o aluno será avaliado na Área dos Conhecimentos, bem como nos conhecimentos e atitudes relativos às restantes Áreas durante o período em que se encontrar impossibilitado de participar nas atividades físicas. Nos restantes períodos do ano letivo o aluno será avaliado nas três áreas;

» Atestado Médico de longa duração (todo o ano letivo) – o aluno será avaliado na Área dos Conhecimentos, bem como nos conhecimentos e atitudes relativos às restantes Áreas;

» Atestado Médico com limitações para tarefas específicas – o aluno será avaliado nas três Áreas, executando tarefas alternativas nas matérias em que apresenta limitações.

**Nota:** os alunos com atestado médico terão de se apresentar equipados na aula a fim de colaborarem em tarefas da mesma, definidas pelo professor.



**2.6 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	
<b>Atividades Físicas</b> (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)
<b>Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas.</b> O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (Referência à ZSAF - FITescola)	
<b>Conhecimentos</b> 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)
<b>Jogos Desportivos Coletivos</b> (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol)	3
<b>Ginástica</b> (Solo, Aparelhos, Acrobática)	3
<b>Outras Atividades Físicas Desportivas</b> Atletismo / Raquetas	2
<b>Atividades de Exploração da Natureza</b> (Orientação, entre outras)	1
<b>Dança</b> (Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas)	3
<b>Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas</b>	1
<b>Conhecimentos sobre o Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas</b>	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.

**NORMAS DE REFERÊNCIA PARA O SUCESSO**

JDC I	Nível Introdução num jogo desportivo coletivo
JDC I	Nível Introdução nouro 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 nouro 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"> <li>• 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.</li> <li>• Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e orientação do treino.</li> </ul>
AT. FIS./CONTEXTOS E SAÚDE II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</li> </ul>
AT. FIS./CONTEXTOS E SAÚDE III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Identificar lesões no desporto, tratamento e prevenção.</li> </ul>



### 3 PERFIS DE DESEMPENHO

#### 3.1 2º Ciclo

Domínio	5º ANO	6º ANO	5º e 6º ANOS		5º e 6º ANOS			
	Atividades Físicas		Aptidão Física		*	Conhecimentos	*	
Nível:								
1	3 NI 1 I+2 NI	4 NI 3 NI+ 1 I	Nenhum teste na ZSAF 1 teste na ZSAF 2 ou mais testes sem vaivém ou abdominais	NÃO APTO	NI	≤ 49%	NÃO REVELA	NI
2	2 I+ 1 NI	2 I+ 2 NI 3 I+ 1 NI						
AE	3	4 I	3 testes com vaivém ou abdominais OU ZSAF no vaivém + abdominais	APTO	I	≥ 50	REVELA	I
4	2 I+ 1 E	3 I+ 1 E 2 I+ 2 E			E	Neste domínio o professor pode utilizar diferentes instrumentos de avaliação, testes, trabalhos de grupo, perguntas orais em aula, questões de aula, apresentações de temas à turma, bem como outros instrumentos		E
5	1 I+ 2 E	1 I+ 3 E 4 E			A			A
SUCESSO	3 matérias de diferentes Subáreas	1 matéria da Subárea JDC 1 matéria da Subárea Ginástica 2 matérias das Subáreas: Atletismo, Patinagem, ARE e Outras.	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FITescola®) num dos testes de aptidão aeróbia ( <b>vaivém</b> , corrida da milha, marcha) <b>ou</b> no teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência ( <b>abdominais</b> ).		O aluno realiza trabalho de grupo e/ou prova escrita individual.			

NI – não atinge o nível Introdutório; I – Nível Introdutório; E – Nível Elementar; A – Nível Avançado

**Obs.:** O nível final do aluno é obtido de acordo com a sua prestação em cada uma das 3 áreas, de acordo com os perfis de desempenho. O aluno terá de estar **APTO** no domínio da **aptidão física** e **REVELAR** no domínio dos **conhecimentos** para a obtenção de nível igual ou superior a 3. No caso do aluno **obter cumulativamente as 2 premissas**, o seu **nível será definido pelo nível no domínio das atividades físicas**.

\* Em situação excecional de confinamento **superior a um mês**.





**3.2 3º Ciclo**

	7º ANO	8ºANO	9º ANO	7º / 8º/ 9º ANOS		7º / 8º/ 9º ANOS				
Domínio	Atividades Físicas			Aptidão Física	*	Conhecimentos	*			
Nível:										
1	5 NI 4 NI+ 1 I 3 NI+ 2 I	6 NI 5 NI+ 1 I 4 NI+ 2 I 3 NI+ 3 I	NI	Nenhum teste na ZSAF 1 teste na ZSAF 2 ou mais testes sem Vaivém ou Abdominais	NÃO APTO	NI	≤49%	NÃO REVELA	NI	
2	2 NI+ 3 I 1 NI+ 4 I	2 NI+ 4 I 1 NI+ 5 I	2 NI+ 4 I / E / A 1 NI+ 5 I / E / A 6 I							
AE	3	5 I	6 I	I	APTO	I	≥ 50%	REVELA	I	
	4	4 I+ 1 E 3 I+ 2 E 2 I+ 1 E+ 1 A 4 I+ 1 A	5 I+ 1 E 4 I+ 1 E+ 1 A 4 I+ 2 E 3 I+ 3 E	E		E	Neste domínio o professor pode utilizar diferentes instrumentos de avaliação, testes, trabalhos de grupo, perguntas orais em aula, questões de aula, apresentações de temas à turma, bem como outros instrumentos.			E
	5	2 I+ 3 E 1 I+ 4 E 5 E 4 E+ 1 A 3 E+ 2 A 2 E+ 3 A 1 E+ 4 A 5 A	2 I+ 4 E 3 I+ 2 E+ 1 A 2 I+ 2 E+ 2 A 1 I+ 3 E+ 1 A 4 E+ 2 A 3 E+ 3 A 2 E+ 4 A 1 E+ 5 A 6 A	A		A				

NI – não atinge o nível Introdutório; I – Nível Introdutório; E – Nível Elementar; A – Nível Avançado

Obs.: O nível final do aluno é obtido de acordo com a sua prestação em cada uma das 3 áreas, de acordo com os perfis de desempenho.



O aluno terá de estar **APTO** no domínio da **aptidão física** e **REVELAR** no domínio dos **conhecimentos** para a obtenção de nível igual ou superior a 3. No caso do aluno **obter cumulativamente as 2 premissas**, o seu **nível será definido pelo nível no domínio das atividades físicas**.

No 7º ano são selecionadas as **5 “melhores matérias”** de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação). Obrigatoriamente uma matéria da subárea JDC; uma matéria da subárea Ginástica e três matérias das subáreas: Atletismo, Patinagem, ARE e Outras.

No 8º ano são selecionadas as **6 “melhores matérias”** de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação). Obrigatoriamente uma matéria da subárea JDC; uma matéria da subárea Ginástica e quatro matérias das subáreas: Atletismo, Patinagem, ARE e Outras.

No 9º ano são selecionadas as **6 “melhores matérias”** de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação). Obrigatoriamente duas matérias da subárea JDC; uma matéria da subárea Ginástica; uma matéria da subárea ARE e duas matérias das subáreas: Atletismo, Patinagem, Raquetas e Outras.

\* Em situação excecional de confinamento **superior a um mês**.



**3.3 Secundário**

	10º ANO (a)	11º ANO (b)	12º ANO (b)	10º / 11º/ 12º ANOS		10º / 11º/ 12º ANOS				
Domínio	Atividades Físicas			Aptidão Física	*	Conhecimentos	*			
Nível:										
1 a 5	> 2I 2I+ 4 NI	> 3I 3I+ 3 NI	> 4I 4I+ 2 NI	Nenhum teste na ZSAF 1 teste na ZSAF 2 ou mais testes sem Vaivém ou Abdominais	NÃO APTO	NI	≤49%	NÃO REVELA	NI	
6 a 7	3I+ 3 NI 4I+ 2 NI	4I+ 2 NI 5I+ 1 NI	5I+ 1 NI 6I							
8 a 9	5I+ 1 NI 6I	6I 5I+ 1 E	5I+ 1 E 4I+ 2 E							
<b>AE</b>	<b>10</b>	<b>5I+ 1 E</b>	<b>4I+ 2 E</b>	<b>3I+ 3 E</b>	3 testes na ZSAF obrigatoriamente Vaivém + abdominais	APTO	≥ 50%	REVELA	Neste domínio o professor pode utilizar diferentes instrumentos de avaliação, testes, trabalhos de grupo, perguntas orais em aula, questões de aula, apresentações de temas à turma, bem como outros instrumentos	E
	11	4I+ 2 E	3I+ 3 E	2I+ 4 E 3I+ 2 E+ 1A						
	12	3I+ 3 E	2I+ 4 E 3I+ 2 E+ 1A	1I+ 5 E 2I+ 3 E+ 1 A						
	13	2I+ 4 E 3I+ 2 E+ 1A	1I+ 5 E 2I+ 3 E+ 1 A	6 E 2I+ 2 E+ 2 A 1I+ 4 E+ 1 A						
	14	1I+ 5E 2I+ 3 E+ 1 A	6 E 2I+ 2 E+ 2 A 1I+ 4 E+ 1 A	5 E+ 1 A 2I+ 1 E+ 3 A						
	15	6 E 2I+ 2 E+ 2 A 1I+ 4 E+ 1 A	5 E+ 1 A 2I+ 1 E+ 3 A	4 E+ 2 A 1I+ 2 E+ 3 A						



16	5 E + 1 A 2 I + 1 E + 3 A	4 E + 2 A 1 I + 2 E + 3 A	3 E + 3 A 1 I + 1 E + 4 A				
17	4 E + 2 A 1 I + 2 E + 3 A	3 E + 3 A 1 I + 1 E + 4 A	2 E + 4 A				
18	3 E + 3 A 1 I + 1 E + 4 A	2 E + 4 A	1 E + 5 A				
19	2 E + 4 A	1 E + 5 A	6 A			A	A
20	1 E + 5 A 6 A	6 A	6 A c)				

**NOTA:** O nível Introdução conta como 1 nível, o Elementar 2 níveis e o Avançado 3 níveis.

- (a) São seleccionadas as “**6 melhores matérias**” do aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação). Obrigatoriamente duas matérias da subárea JDC; uma matéria da subárea Ginástica; uma matéria da subárea ARE e duas matérias das subáreas: Atletismo, Patinagem, Raquetas e Outras.
- (b) Nestes anos aplica-se o regime de opções, em que os alunos são avaliados em 6 matérias de diferentes subáreas. Obrigatoriamente duas matérias da subárea JDC; uma matéria das subáreas Ginástica e Atletismo; uma matéria da subárea ARE e duas matérias dos subdomínios de opção de subáreas diferentes.
- (c) No 12º ano a diferença do nível 19 e o nível 20, tem em conta a participação dos alunos no plano de atividades de Educação Física.

\* Em situação excecional de confinamento **superior a um mês**



### 3.4 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

<i>Nível</i>	<i>Módulos</i>
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



### 3.5 *Matérias lecionadas*

Quando não se verifica a condição das seis matérias avaliadas, a avaliação deve basear-se no seguinte critério, atendendo à especificidade do ano de escolaridade e do nível das matérias:

<i>2º/3º ciclos Secundário</i>		<i>3 Matérias</i>	<i>4 Matérias</i>	<i>5 Matérias</i>
<i>Domínio</i>		<i>Atividades Físicas</i>		
<i>Nível:</i>				
<b>3</b>	<b>10</b>	<b>2I+ 1E</b>	<b>3I+ 1E</b>	<b>4I+ 1E</b>
	<b>11</b>			<b>3I+ 2E</b>
	<b>12</b>	<b>1I+ 2E</b>	<b>2I+ 2E</b>	<b>2I+ 3E</b>
	<b>13</b>			<b>1I+ 4E</b>
<b>4</b>	<b>14</b>	<b>3E</b>	<b>4E</b>	<b>5E</b>
	<b>15</b>	<b>2E+ 1A</b>	<b>3E+ 1A</b>	<b>4E+ 1A</b>
	<b>16</b>	<b>1E+ 2A</b>	<b>2E+ 2A</b>	<b>3E+ 2A</b>
	<b>17</b>		<b>1E+ 3A</b>	<b>2E+ 3A</b>
<b>5</b>	<b>18</b>	<b>3A</b>	<b>4A</b>	<b>1E+ 4A</b>
	<b>19</b>			<b>5A</b>
	<b>20</b>			

**NOTA:** Quando se verifica uma condição que contemple mais do que um nível, a sua distinção terá em conta a avaliação inicial do aluno e o seu progresso, bem como as atitudes.

---

# **ANEXOS**

---



#### 4 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 interceptar.	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 sua 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 defensiva-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><b>Futebol</b></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</p>



				<p>bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>5 - Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, os padrões técnicos das ações: a) recepção 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.</p>
<b>Voleibol</b>	<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 recepção 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>	
<b>Andebol</b>	<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</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</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>bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse.</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>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>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>5 - Quando a equipa não consegue a finalização rápida, colabora nas ações 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>
--	--	--	---	--



<b>Subárea Ginástica</b>	1) Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.		
	<b>Solo</b>	<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>
<b>Aparelhos</b>	<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 - <math>\frac{3}{4}</math> 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>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>13 - Meia volta; 14 - Salto a pés juntos, com flexão de pernas; 15 - Avião; 16 - Saída em salto em extensão com meia pirueta.</p>	
	<p><b>Acrobática</b></p>	<p>2 - Conhece e efetua as pegadas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> <p>3 – Realiza elementos técnicos em situação de exercício a pares:</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 (<b>tank</b>).</p> <p>4 - Realiza elementos técnicos em situação de exercício a trios:</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 gêmeos, 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,</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 trios, 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</p>



		<p>segurando o Volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.</p>		<p>os ombros nas mãos do base, que o impulsiona.                  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>
	<p><b>Rítmica</b></p>	<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>-----</p>	<p>-----</p>





1) Coopera com os companheiros aceitando as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança.			
<b>Subárea Atletismo</b>	<b>Corridas</b>	Efetua: 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> .	Efetua: 2 - Uma corrida de velocidade de <i>40m a 60m</i> com partida de tacos, 3 - Corrida de estafetas de <i>4x60m</i> ; 4 - Corrida de barreiras com partida de tacos.
	<b>Saltos</b>	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.
	<b>Lançamentos</b>	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.
<b>Subárea A.R.E</b>	1) Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade; 2) Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.		
	<b>Danças Tradicionais</b>	<b>Regadinho e Erva Cidreira</b> 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;	<b>Malhão</b> 3 - Realiza o “passo serrado” descontraído 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.



		<p>5 - Ajusta a sua ação para realizar alterações ou mudanças da formação, sugeridas pela música.</p>	<p><b>Sariquité</b></p> <p>3 - Eleva os calcanhares à retaguarda no passo corrido, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios;</p> <p>4 - Cruza atrás o calcanhar no passo saltado lateral, com batimentos fortes nos últimos dois apoios;</p> <p>5 - Realiza os rodopios (individuais ou com o par) e passo de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.</p>	<p>coordenado com grande oscilação alternada dos membros superiores.</p>
<p><b>Danças Sociais</b></p>		<p><b>Merengue em line dance</b></p> <p>3 - Realiza sequências de passos que combinem:</p> <p>3.1 - Passos no lugar e progredindo à frente e atrás;</p> <p>3.2 - Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;</p> <p>3.3 - Passos cruzados pela frente ou por trás;</p> <p>3.4 - Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar;</p> <p>3.5 - Voltas à direita e à esquerda;</p>	<p><b>Merengue a Pares</b></p> <p>3 - Realiza sequências de passos que combinem:</p> <p>3.1 - Passos no lugar e progredindo à frente e atrás;</p> <p>3.2 - Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;</p> <p>3.3 - Passos cruzados pela frente ou por trás;</p> <p>3.4 - Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar;</p> <p>3.5 - Voltas à direita e à esquerda;</p> <p><b>Rumba Quadrada</b></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:</p> <p>3.1 - Passo básico; Passos Progressivos; Volta e Contravolta; volta Circular.</p> <p><b>Salsa</b></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:</p>	<p><b>Jive</b></p> <p>Dança o <b>JIVE</b>, em Posições Abertas e Posição Fechada sem contacto, realizando:</p> <p>3 - Passo básico em Posição Fechada sem contacto;</p> <p>4 - Mudança de lugares da direita para a esquerda;</p> <p>5 - Mudança de lugares da esquerda para a direita;</p> <p>6 - Mudança de Lugares com troca de mãos atrás das costas;</p> <p>7 - Passo de ligação/Link.</p>





			<p>3.1 - passos no lugar e progredindo à frente e atrás;</p> <p>3.2 - passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;</p> <p>3.3 - passos cruzados pela frente ou por trás;</p> <p>3.4 - passos atrás ou à frente alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar e junção de apoios;</p> <p>3.5 - voltas à direita e à esquerda.</p>	
Subárea Desportos Raquetas Outras	<p>1) Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo;</p> <p>2) Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os colegas e adversários;</p> <p>3) Conhece o objetivo do jogo, identifica as principais ações técnico-táticas e as regras.</p>			
	<b>Badminton</b>	<p>Em cooperação (1+1):</p> <p>4 - Mantém uma posição base;</p> <p>5 - Desloca-se com oportunidade (para um batimento equilibrado);</p> <p>6 - Diferencia os tipos de pegadas e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante;</p> <p>7 - Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente clear e lob.</p> <p>8 - Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido.</p>	<p>Em situação de jogo de singulares:</p> <p>4 - desloca-se e posiciona-se corretamente, utilizando os diferentes tipos de batimentos:</p> <p>4.1 - Serviço curto e comprido, clear, lob, amorti e drive.</p> <p>5 - Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro.</p>	<p>3 - Em situação de jogo de singulares e pares, desloca-se e posiciona-se corretamente, utilizando os diferentes tipos de batimentos;</p> <p>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</p>
Subárea Outras	<p>1) Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação.</p>			
	<b>Orientação</b>	<p>2 - Realiza um percurso simples a par, num espaço apropriado:</p> <p>2.1. - identifica no percurso a simbologia básica;</p> <p>2.2. - orienta o mapa corretamente segundo os pontos cardeais;</p> <p>2.3. - identifica, de acordo com os pontos de referência, a sua localização;</p> <p>2.4. - identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso.</p>	<p>2 - Realiza um percurso fora da escola a par, com ajuda de uma bússola</p> <p>2.1. - orienta o mapa corretamente segundo o norte magnético e/ou outros pontos cardeais;</p> <p>2.2. - identifica as características do percurso;</p> <p>2.3. - calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa;</p> <p>2.4. - em percurso de opção múltipla seleciona o trajeto.</p>	<p>2 - Realiza um percurso individual, com o cartão de controlo, com a ajuda de uma bússola;</p> <p>2.1 - Identifica o percurso e tipo de terreno;</p> <p>2.2 -Determina, azimutes e distâncias;</p> <p>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.</p> <p>2.4 - Interpreta corretamente a sinalética utilizada na folha de descrição dos postos de controlo.</p>



	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.		
	<b>Luta</b>	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) Cooperar 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.		
	<b>Patinagem</b>	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
<b>Aeromodelismo</b>	1) Cooperar 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.		
<b>Subárea Outras</b>	1) Cooperar 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.		
	<b>Corfebol</b>	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.



			<p>Na defesa:</p> <p>7 - Defende pela frente de forma a impedir a receção, quando o seu opositor tenta a assistência;</p> <p>8 - Procura manter a visão simultânea da bola e do seu opositor direto.</p>
<b>Hóquei em Campo</b>	<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>Situação de jogo 3 x 3</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 direção, 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>
<b>Râguebi</b>	<p>Em situação de jogo 3x3 ou 4x4: 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>Em situação de jogo 5x5 Equipa atacante:</p> <p>4 - Utiliza adequadamente técnicas de evasão (mudanças de direção, 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>Em situação de jogo 5x5 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</p>



		<p>7 - Coloca-se próximo da linha da bola, em condições de pressionar os adversários em apoio, procurando interceptar o passe, quando não se encontra em oposição direta ao portador da bola</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; 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>imediate e adequadamente, quando momentaneamente caiu, se encontra em fora de jogo ou à frente da bola. Equipa Defensiva: 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><b>Softbol</b></p>	<p>Como atacante: (sem roubo de bases) 4 - Após batimento válido, arranca à velocidade máxima, em corrida retilínea 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.



\* Em situação excecional de confinamento *superior a um mês*

Níveis de Desempenho		<i>Introdução</i>	<i>Elementar</i>	<i>Avançado</i>
Matérias				
<i>Áreas</i>	<i>Conhecimentos</i>	O aluno revela parte dos conhecimentos definidos nas aprendizagens essenciais.	O aluno revela os conhecimentos definidos nas aprendizagens essenciais.	O aluno revela claramente os conhecimentos definidos nas aprendizagens essenciais.
	<i>Aptidão Física</i>	Realiza a totalidade do plano de treino para o nível <i>Introdução</i> .	Realiza a totalidade do plano de treino para o nível <i>Elementar</i> .	Realiza a totalidade do plano de treino para o nível <i>Avançado</i> .