

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SANTO ANDRÉ

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
Grupo de Educação Física 620

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E PERFIL DO
ALUNO NA ÁREA CURRICULAR DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

Ensino Secundário

ANO LETIVO 2020/2021

Índice

| TEMAS | Página |
|---|--------|
| <u>Critérios de Avaliação de Educação Física no Ensino Secundário</u> | 3 |
| <u>Avaliação: caracterização e envolvimento</u> | 3 |
| <u>Organização Curricular</u> | 4 |
| <u>Instalações</u> | 4 |
| <u>Critérios de Avaliação e Referenciais de Sucesso</u> | 5 |
| <u>Conhecimentos: Área A (Matérias)</u> | 7 |
| <u>Conhecimentos: Área B (Aptidão Física)</u> | 8 |
| <u>Atitudes e Valores: Pontualidade/Assiduidade</u> | 9 |
| <u>Atitudes e Valores: Participação e Empenho</u> | 9 |
| <u>Atitudes e Valores: Comportamento Social</u> | 9 |
| <u>Critérios de Avaliação dos Alunos com Atestado Médico</u> | 10 |
| <u>Estrutura de Planeamento Anual: Cursos Científico Humanísticos</u> | 11 |
| <u>Estrutura de Planeamento Anual: Cursos Profissionais</u> | 13 |
| <u>Caraterização dos Níveis Introdutório e Elementar</u> | 17 |

AValiação: Caracterização e envolvimento

De acordo com o Programa de Educação Física do Ensino Secundário, os critérios de avaliação estabelecidos pelo Departamento de Educação Física e pelo professor permitirão determinar concretamente o grau de sucesso – qualidade revelada na interpretação prática das competências decorrentes dos objetivos gerais da E.F. em situações características – na disciplina.

Os critérios de avaliação constituem, portanto, regras de qualificação da participação dos alunos nas atividades selecionadas para a realização dos objetivos e do seu desempenho nas situações de prova, expressamente organizadas pelo professor para a demonstração das qualidades visadas.

Aspetos Operacionais

Consideram-se, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, três grandes áreas de avaliação específicas da E. F., que representam as grandes áreas de extensão da mesma:

A – Atividades Físicas (Matérias);

B – Aptidão Física;

C – Conhecimentos.

A operacionalização das presentes normas tem como referência a especificação de cada matéria do programa em três níveis – Introdutório, Elementar e Avançado.

No entanto, atendendo a fatores específicos resultantes das dificuldades de implementação e articulação vertical dos programas de Educação Física, nomeadamente o programa de “Expressão e Educação Físico-Motora” do 1º Ciclo, entende-se não considerar o nível Avançado nas Atividades Físicas, esta situação será transitória até que se atinja a plena articulação do ensino básico e secundário no agrupamento. Assim, considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis: Não atinge qualquer objetivo do nível Introdução (NI); atinge parcialmente o nível Introdução (PI); atinge o nível Introdução (I); atinge parcialmente o nível Elementar (PE) e atinge o nível Elementar (E).

Transitoriamente, e em consequência da redução da carga horária letiva da disciplina no ano letivo 2014-2015, mantém-se a decisão de não abordar os pontos 3.1.2 e 3.1.3 do programa, respetivamente “Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física” e “Aprendizagem dos Conhecimentos Relativos à Interpretação e Participação nas Estruturas e Fenómenos Sociais Extra – Escolares, no Seio dos Quais se Realizam as Atividades Físicas”, ficando a área dos conhecimentos circunscrita aos objetivos específicos em cada matéria.

A avaliação dos alunos é um processo contínuo que regula o processo ensino-aprendizagem, permitindo ao professor adequar as suas estratégias e metodologias e informar o aluno sobre a sua evolução, visando a maximização do sucesso.

Assim, aplica-se ao longo do ano letivo. Inicia-se com a Avaliação Inicial ou diagnóstica, assenta na Avaliação Formativa e conclui-se com a Avaliação Sumativa no final de cada período letivo.



ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

A carga horária semanal atribuída à Educação Física no ensino Secundário está distribuída da seguinte forma:

- Cursos Científico Humanísticos – 150 minutos em duas sessões, uma de 50 minutos e outra de 100 minutos;
- Cursos Profissionais: 100 minutos, em duas sessões de 50 minutos;

INSTALAÇÕES

A Escola Secundária de Santo André dispõe de 3 espaços para a prática de Educação Física: Pavilhão; Ginásio e Campo Exterior. Em condições climatéricas adversas, a turma designada para o Campo Exterior pode ocupar um terço do Pavilhão, havendo para o efeito uma cortina que separa o Pavilhão. As turmas devem ter sessões semanais em espaços diferentes e mudam de instalação em cada três semanas, sendo que o sentido dessa rotação é Ginásio→ Pavilhão→ Campo Exterior→Ginásio.

Os espaços são polivalentes, no entanto são valências prioritárias:

| Espaços Matérias | Pavilhão | Ginásio | Campo Exterior |
|-----------------------------|----------|---------|----------------|
| Aeróbica/Step | 2 | 1 | |
| Andebol | 2 | X | 1 |
| Atletismo | 2 | | 1 |
| Atletismo (salto em altura) | 2 | 1 | |
| Badminton | 1 | X | X |
| Basebol-Softbol | 2 | X | 1 |
| Basquetebol | 1 | X | |
| Corfebol | 2 | X | 1 |
| Dança | 2 | 1 | |
| Futebol | 2 | X | 1 |
| Ginástica Acrobática | 2 | 1 | |
| Ginástica de Aparelhos | 2 | 1 | |
| Ginástica de Solo | 2 | 1 | |
| Judo/Luta | 2 | 1 | X |
| Orientação | | | 1 |
| Râguebi | 2 | X | 1 |
| Ténis de Campo | 2 | X | 1 |
| Ténis de Mesa | 2 | 1 | |
| Voleibol | 1 | X | |

Legenda: 1- Primeira prioridade sobre o material; 2- Segunda prioridade; X - Interdito



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

“A necessidade de suscitar uma dinâmica de desenvolvimento do currículo real da disciplina é cada vez mais a questão central à qual o programa procura responder, no sentido de que possam ser criadas, em todas as escolas, as condições materiais e pedagógicas para que cada aluno possa usufruir dos benefícios da Educação Física. A conceção de Educação Física seguida neste plano curricular vem sistematizar esses benefícios, centrando-se no valor educativo da atividade física eclética, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno. Esta conceção concretiza-se na apropriação das habilidades e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores (bens de personalidade que representam o rendimento educativo), proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de atividade física adequada – intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa” (Programa de EF do Ensino Secundário, p.6).

As aprendizagens essenciais na Educação Física vêm ao encontro das competências do perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória:

- A – Linguagem e textos.
- B – Informação e comunicação.
- C – Raciocínio e resolução de problemas.
- D – Pensamento crítico e pensamento criativo.
- E – Relacionamento interpessoal.
- F – Desenvolvimento pessoal e autonomia.
- G – Bem-estar, saúde e ambiente.
- H – Sensibilidade estética e artística.
- I – Saber científico, técnico e tecnológico.
- J – conhecimento e domínio do corpo.

| Domínio de Aprendizagem | | Parâmetros | Instrumentos de Avaliação | Secundário | Cursos Profissionais ¹ | Animação Desportiva (TIAT-EF) |
|--------------------------|---|--|--|------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| | | | | | | |
| Aprendizagens Essenciais | Conhecimentos e Capacidades ABCDEFGHIJ | ÁREA "A" <i>Atividades Físicas;</i> ABCDEFGHIJ | Observação e registo do desempenho motor | 65% | 80% | 80% |
| | | ÁREA "B" <i>Aptidão Física</i> GJ | Aplicação da bateria de testes "Fitescola" | 15% | | |
| | | ÁREA "C" <i>Conhecimentos</i> ABCDEFGHIJ | Testes escritos e/ou Trabalho de pesquisa | | | |
| | Atitudes e valores Capacidades ABCDEFGHIJ | Pontualidade/Assiduidade EF | Registos de observação direta | 10% | 10% | 10% |
| | | Participação /Empenho EFGHIJ | | 5% | 5% | 5% |
| | | Comportamento social DEF | | 5% | 5% | 5% |
| | D.A.C. ² ABCDEFGHIJ | Fator de ponderação a incluir na avaliação da disciplina | | 5% | 5% | 5% |

Observações:

- 1- Nos cursos profissionais os objetivos programáticos sócio motores das áreas de extensão da EF em cada módulo (objetivos 1 e 2) têm especial relevância na avaliação;
- 2- No 10º e 11º ano a DAC terá a ponderação de 5% sempre que a disciplina estiver englobada no projeto de turma. Se a disciplina não estiver incluída no projeto mantém-se a atribuição da percentagem referida ao comportamento social



CONHECIMENTOS e CAPACIDADES: ÁREA A – ATIVIDADES FÍSICAS 10º,11ºe 12º (MATÉRIAS)

As classificações intermédias (1º e 2º períodos) estarão de acordo com o plano da turma, garantindo a coerência própria da avaliação contínua.

| Classificações | Referências para avaliação sumativa no 3º período |
|----------------|--|
| 0 – 5 | O aluno não atinge nas seis matérias qualquer nível Introdução (NI) |
| 6 – 9 | O aluno apenas atinge nas seis matérias um a três níveis Introdução. |
| 10 – 13 | ¹ O aluno atinge nas seis matérias seis níveis Introdução ² |
| 14 – 17 | O aluno atinge nas seis matérias, quatro níveis Introdução e dois níveis Elementar ou três níveis Introductório e três níveis Elementar. |
| 18 – 20 | O aluno atinge nas seis matérias, dois níveis Introductório e quatro níveis Elementar. |

Legenda: NI- (Não Introdução); PI- (Parte Introdução); I- Introdução); PE- (Parte Elementar); E- (Elementar)

Notas:

Nos Cursos Científico Humanísticos de todas as matérias constantes do Planeamento da Turma e em que o aluno foi previamente avaliado, são consideradas as seis melhores matérias constantes no planeamento curricular anual.

1 No 10º ano as seis melhores matérias serão escolhidas de acordo com os seguintes critérios:

- Duas melhores avaliações obtidas das três matérias abordadas nos Jogos Desportivos Coletivos.
- Melhor avaliação das duas matérias abordadas na Ginástica (No solo e aparelhos).
- Duas melhores avaliações obtidas das três matérias: Atletismo, Badminton e Outras modalidades
- Avaliação obtida nas Atividades Rítmicas Expressivas (danças/step/aeróbica).

2 No 11º ano as seis melhores matérias serão escolhidas de acordo com os seguintes critérios:

- Duas melhores avaliações obtidas das três matérias abordadas nos Jogos Desportivos Coletivos.
- Melhor avaliação das duas matérias abordadas – Atletismo ou Ginástica (Optar pela melhor classificação: No solo, acrobática ou aparelhos).
- Avaliação obtida nas Atividades Rítmicas Expressivas (danças/step/aeróbica).
- Duas melhores avaliações obtidas das três matérias: Desportos de raquete (Badminton, ténis e ténis de mesa), Outras modalidades (Corfebol, Softbol, Râguebi/Bitoque, Hóquei) , Atividades de exploração da Natureza (Corrida de Orientação) e Desportos de Combate.

Estes referenciais não se aplicam aos Cursos Profissionais, sendo os seus Referenciais de Sucesso serão definidos à frente no capítulo "Estrutura de Planeamento".



CONHECIMENTOS e CAPACIDADES: ÁREA B – APTIDÃO FÍSICA

Referência à Zona Saudável nos seguintes testes da Bateria de testes **Fitescola/fitnessgram**:

- Aptidão Aeróbia: Vaivém;
- Aptidão Muscular: Abdominais;
- Aptidão Muscular: Flexões de braços;
- Flexibilidade dos Ombros;
- Flexibilidade dos Membros Inferiores.

Estes testes deverão ser realizados no **início do 1º Período** e no **final do 3º Período**. No entanto, os professores no **início do 3º Período**, poderão aplicá-los aos **alunos que não tenham atingido a zona saudável em algum dos testes**, e aos **alunos que estejam interessados em atingir o valor ótimo nos testes de resistência aeróbia, força superior e força média**. Será também avaliada a composição corporal através do Índice de Massa Corporal (altura e peso) que será registado na plataforma do **Fitescola** com os restantes testes de Aptidão Física.

No caso do presente ano letivo e considerando que o 3º período será de curta duração, o professor deverá realizar os testes com maior antecedência de acordo com o seu planeamento.

| Classificações | Referências |
|---------------------------|---|
| 100 % (20 valores) | O aluno está na Zona Saudável nos cinco testes |
| 95% (19 valores) | O aluno está na zona saudável em 4 testes, dos quais 3 no limite superior |
| 90% (18 valores) | O aluno está na zona saudável em 4 testes, dos quais 2 no limite superior |
| 85% (17 valores) | O aluno está na zona saudável em 4 testes, dos quais 1 no limite superior |
| 80 % (16 valores) | O aluno está na zona saudável em quatro testes |
| 75% (15 valores) | O aluno está no limite superior da zona saudável em 3 testes |
| 70% (14 valores) | O aluno está na zona saudável em 3 testes, dos quais 2 no limite superior |
| 65% (13 valores) | O aluno está na zona saudável em 3 testes, dos quais 1 no limite superior |
| 60 % (12 valores) | O aluno está na zona saudável em três testes |
| 50% (10 valores) | O aluno está no limite superior da zona saudável em 2 testes |
| 45% (9 valores) | O aluno está na zona saudável em 2 testes, dos quais 1 no limite superior |
| 40 % (8 valores) | O aluno está na zona saudável em dois testes |
| 30% (6 valores) | O aluno está no limite superior da zona saudável em 1 teste |
| 20 % (4 valores) | O aluno está na zona saudável em um teste |
| 0 % (0 valores) | O aluno não está na Zona Saudável em nenhum teste. |



ATITUDES E VALORES: Pontualidade/Assiduidade

Ao abrigo do regulamento interno e em defesa da formação cívica dos alunos, estes têm o dever de assiduidade e pontualidade, assim esta atitude é avaliada.

Além disso, sempre que o aluno chega atrasado, ou não comparece, fica privado de vivências e aprendizagens. Pode perturbar o normal funcionamento das aulas e instalações ou mesmo potenciar o risco de lesão por falta de cumprimento da progressão normal da aula. Assim o aluno que chegue frequentemente atrasado ou se apresente sem o equipamento, deve ser impedido de participar na aula e deve ser-lhe averbada falta de presença, devendo o Diretor de Turma ser informado.

Excluindo as situações notórias e devidamente comprovadas, ao aluno que chegue tarde ou não compareça aplicam-se os critérios (constantes ao longo do ano):

| | |
|---------|--|
| 0 - 5 | Aluno com mais de 8 faltas e com reincidência nas situações de falta de pontualidade |
| 6 - 9 | Aluno com 7 ou 8 faltas e situações residuais de falta de pontualidade |
| 10 - 13 | Aluno com 5 ou 6 faltas e situações residuais de falta de pontualidade |
| 14 - 17 | Aluno com 3 ou 4 faltas e situações residuais de falta de pontualidade ou sempre pontual |
| 18 - 20 | Aluno com menos de 3 faltas e raras situações de falta de pontualidade ou sempre pontual |

ATITUDES E VALORES: Participação/Empenho

| | |
|---------|---|
| 0 - 5 | Aluno pouco participativo, frequentemente distraído, ou alheado, e desinteressado pela aula |
| 6 - 9 | Aluno pouco participativo e por vezes alheado na generalidade das matérias |
| 10 - 13 | Aluno participativo e mas com entusiasmo moderado, interessa-se só por algumas matérias |
| 14 - 17 | Aluno participativo na generalidade das matérias, mas por vezes alheia-se da tarefa |
| 18 - 20 | Aluno com elevado nível de motivação por todas as matérias, colabora com o professor nas ajudas aos colegas |

ATITUDES E VALORES: Comportamento Social

| | |
|---------|--|
| 0 - 5 | Aluno com dificuldade em cumprir regras, não respeita o professor ou os colegas, tem historial de participações disciplinares em Educação Física. Aluno provocador |
| 6 - 9 | Aluno com dificuldade em cumprir regras, por vezes não controla a agressividade ou não colabora na preservação das instalações ou equipamentos, nem sempre aceita o feed-back pedagógico |
| 10 - 13 | Aluno pouco assertivo, mas recetivo ao feed-back pedagógico |
| 14 - 17 | Aluno relativamente assertivo, mas devido a impulsividade ou falta de atenção por vezes "esquece" algumas regras, mas recetivo ao feed-back pedagógico |
| 18 - 20 | Aluno com elevado nível de assertividade, com capacidade de análise e ajuizamento das regras comuns |



ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

As situações especiais, devidamente justificadas por atestado médico, que inibam o aluno da prática de atividade física, com a duração anual, sujeitam-se aos seguintes critérios:

| Domínio de Aprendizagem | Parâmetros | Instrumentos de Avaliação | Ponderação | |
|--------------------------------|--|--|------------|-------|
| | | | parcial | total |
| Conhecimentos* ABCDEFGHIJ | Atividades substitutivas das áreas A e B e C | Relatórios das aulas | 20% | 70% |
| | | Trabalhos escritos sobre as matérias e/ou Testes escritos e/ou Trabalho de pesquisa (anual) | 50% | |
| Atitudes e valores DEFGIHIJ | Pontualidade/Assiduidade | Registos de observação direta | 10% | 30% |
| | Participação /Empenho | | 10% | |
| | Comportamento social | | 10% | |
| D.A.C. ABCDEFGHIJ | | | 5% | 5% |

Caso a situação de inibição da prática de atividade física não seja anual, poderão os alunos sujeitar-se a uma **avaliação mista**:

- Matérias realizadas e avaliadas ou a realizar e a serem avaliadas = Ponderação de 65%
 - Ou Conhecimentos* - Atividades substitutivas das áreas A e B e C = Ponderação de 65%
 - Resultados dos Testes de Aptidão Física e/ou Trabalho= Ponderação de 15%
 - Atitudes e Valores – Assiduidade/Pontualidade (10%); Participação/Empenho (5%); Comportamento Social (5%) = Ponderação de 20%
- No 10º e 11º ano a DAC terá a ponderação de 5% sempre que a disciplina estiver englobada no projeto de turma. Neste caso ao comportamento social terá a ponderação de 5%. Se a disciplina não estiver incluída no projeto mantém-se a atribuição da percentagem referida no comportamento social.

Conhecimentos*:

- Consiste na realização e apresentação de relatórios de todas as aulas dadas. Caso o aluno não apresente pelo menos 2/3 desses relatórios, realizará em alternativa um teste escrito (valorização de 20%).
- Consiste também na realização de Trabalhos escritos sobre as matérias abordadas, e/ou um Trabalho de pesquisa individual (de âmbito anual) sobre um tema a definir pelo Professor, e/ou Testes escritos (valorização de 50%).

Atitudes e Valores:

- Consiste na apreciação dos parâmetros de assiduidade e pontualidade, participação em tarefas nas aulas e integração grupal.

Pressupostos a cumprir pelos alunos:

Os alunos têm obrigatoriamente que estar presentes nas aulas, munidos dos respetivos **sapatos de ténis, folhas de relatório, e caderno** para retirar apontamentos sempre que necessário.

Exemplos de funções que o(a) aluno(a) pode desempenhar:

- Organização ou dirigismo
- Arbitragem
- Ajudas na execução de elementos técnicos gímnicos ou emitindo opinião crítica
- Colaborar na montagem e arrumação de material, caso não existam contra-indicações para o efeito
- Conhecer e cumprir regras dos jogos desportivos coletivos

Estrutura de Planeamento Anual Secundário: Cursos Científico Humanísticos

| Áreas de Avaliação | | | | | | | Aulas de 50' | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|---|--------------------------|----------------------|-----------------------|--|--------------|--------|--------|----|
| | | | | | | | 10ºano | 11ºano | 12ºano | |
| Atividades Físicas ¹ | A ² | Futebol | Basquetebol ⁵ | Andebol ⁴ | Voleibol ⁶ | | 36 | 34 | 34 | |
| | B ³ | Ginástica Solo | Ginástica Aparelhos | | Ginástica Acrobática | | 22 | 20 | 20 | |
| | C | Atletismo (Disciplinas Técnicas) | | | | | | 8 | 6 | 6 |
| | E | Dança (Danças Tradicionais, Danças Sociais, Aeróbica ou Step) | | | | | | 8 | 8 | 8 |
| | F | Badminton ^{5 e 6} | | | | | | 10 | 12 | 12 |
| | G | Outras (Orientação; Corfebol; Râguebi/Bitoque; Hóquei, Tênis, Tênis de Mesa, Judo, Luta e Softebol) | | | | | | 10 | 8 | 8 |
| Aptidão Física | Referência à ZSAF – Fitescola | | | | | | | 6 | 6 | 6 |
| Total | | | | | | | 100 | 94 | 94 | |

| NOTAS | |
|-------|--|
| 1 | O nível das competências das Atividades Físicas será especificado no planeamento de cada matéria. O desenvolvimento do planeamento está condicionado pela rotação das turmas nos espaços de prática, pelo que os valores indicados são apenas valores de referência. |
| 2 | Duas ou três modalidades para optar. |
| 3 | Duas modalidades para optar. |
| 4 | Modalidade obrigatória no 10º ano |
| 5 | Modalidade obrigatória no 11º ano |
| 6 | Modalidade obrigatória no 12º ano |



PLANEAMENTO CURRICULAR ANUAL

EDUCAÇÃO FÍSICA - ENSINO SECUNDÁRIO

2019/2020

Áreas de avaliação - Atividades Físicas (matérias) ¹

| 10º ANO | Aulas 50' | 11º ANO | Aulas 50' | 12º ANO | Aulas 50' |
|--|--------------|--|--------------|---|--------------|
| Jogos Desportivos Coletivos <ul style="list-style-type: none"> • Andebol • Basquetebol • Voleibol | 36 | Jogos Desportivos Coletivos <ul style="list-style-type: none"> • Basquetebol • Futebol • Voleibol | 34 | Jogos Desportivos Coletivos <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol • Basquetebol • Futebol e/ou Andebol | 34 |
| Ginástica <ul style="list-style-type: none"> • Ginástica de Solo • Gin. Aparelhos | 22 | Ginástica <ul style="list-style-type: none"> • Ginástica de Solo e/ou Gin. Acrobática • Gin. Aparelhos | 20 | Ginástica <ul style="list-style-type: none"> • Ginástica de Solo e/ou Gin. Acrobática • Gin. Aparelhos | 20 |
| Atletismo <ul style="list-style-type: none"> • Velocidade • Salto comprimento | 8 | Atletismo <ul style="list-style-type: none"> • Velocidade/Estafetas • Salto em altura ou Salto comprimento | 6 | Atletismo <ul style="list-style-type: none"> • Velocidade/Estafetas • Salto comprimento • Lançamento Peso | 6 |
| Raquetes <ul style="list-style-type: none"> • Badminton/Ténis/ Ténis de Mesa | 10 | Raquetes <ul style="list-style-type: none"> • Badminton/Ténis/ Ténis de Mesa | 12 | Raquetes <ul style="list-style-type: none"> • Badminton/Ténis/ Ténis de Mesa | 12 |
| Atividade Rítmica Expressiva (Danças tradicionais, Danças Sociais, Aeróbica ou Step) | 8 | Atividade Rítmica Expressiva (Danças tradicionais, Danças Sociais, Aeróbica ou Step) | 8 | Atividade Rítmica Expressiva (Danças tradicionais, Danças Sociais, Aeróbica ou Step) | 8 |
| Outras Modalidades (Orientação, Corfebol, Râguebi/Bitoque, Hóquei, Luta Judo, Softbol) | 10 | Outras Modalidades² (Orientação, Corfebol, Râguebi/Bitoque, Hóquei, Luta Judo, Softbol) | 8 | Outras Modalidades² (Orientação, Corfebol, Râguebi/Bitoque, Hóquei, Luta Judo, Softbol) | 8 |
| Aptidão Física Referência à ZSAF - Fitescola | 6 | Aptidão Física Referência à ZSAF - Fitescola | 6 | Aptidão Física Referência à ZSAF - Fitescola | 6 |
| Total | 100 | Total | 94 | Total | 94 |

- 1- O nível das competências das Atividades Físicas será especificado no planeamento de cada matéria. O desenvolvimento do planeamento está condicionado pela rotação das turmas nos espaços de prática (rotação de instalações) e pela especificidade de cada turma, pelo que os valores indicados são apenas de referência.
- 2- Optar por uma ou duas modalidades.

Estrutura de Planeamento Anual Secundário: Cursos Profissionais

| | | 10º Ano | 11º Ano | 12º Ano |
|---|------------------------------|--|---|--|
| Atividades Físicas | JDC Módulos 1,2 e 3 | Jogos Desportivos Coletivos I a) - 1 Modalidade - Nível Introdução | Jogos Desportivos Coletivos II a) - 1 Modalidade - Nível Introdução | Jogos Desportivos Coletivos III a) - 1 Modalidade - Nível Introdução |
| | Ginástica Módulos 4,5 e 6 | Ginástica I b) Solo 1Especialidade Nível Introdução | Ginástica II - b) Acrobática 1Especialidade Nível Introdução | Ginástica III- b) Aparelhos 1Especialidade Nível Introdução |
| Outras Atividades c) Módulos 7 e 8 | | Atletismo I / Raquetas I Nível Introdução | Atletismo I / Raquetas I Nível Introdução | |
| Atividades de Exploração da Natureza d) Módulo 9 (Orientação/Natação/ Escalada, etc) | | | | A E N I Nível Introdução |
| Dança ou Matérias Alternativas e) Módulos 10, 11 e 12 | | Dança ou M. A. I Nível Introdução | Dança ou M. A. II Nível Introdução | Dança ou M. A. III Nível Introdução |
| Conhecimentos f) Módulos 13, 14 e 15 | | Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas Módulos: At. Fis./Contextos e Saúde I,II e III. | | |
| Aptidão Física g) Módulo 16 | | Referência à ZSAF – Fitnessgram Sem avaliação sumativa nos 10º e 11º anos | | |

Matérias Alternativas – Corfebol; Hóquei; Judo; Luta; Rugby; Softball; Badminton. Nível Elementar de uma das Modalidades do Bloco JDC.

| | |
|----|--|
| a) | Poder-se-á optar por repetir a escolha da mesma modalidade noutro ano, mas abordando o nível Elementar. |
| b) | Poder-se-á optar por repetir a mesma modalidade gímnica em 2 anos lectivos, abordando o nível Elementar no 2º ano. |
| c) | O Módulo de Outras Atividades só se manterá nos 10º e 11º anos. |
| d) | Poder-se-á optar por Natação em vez de uma ou várias especialidades dentro das A E N |
| e) | Entre as danças, pode optar-se por repetir a escolha da mesma especialidade noutro ano, mas abordando o nível Elementar. |
| f) | Os Objetivos a abordar serão os que se encontram definidos no programa (Área dos Conhecimentos) |
| g) | Deve ser abordada ao longo de todo o curso, mas sujeita a avaliação sumativa apenas no 12º ano |



QUADRO DE COMPOSIÇÃO CURRICULAR

| Módulos | 10º Ano | 11º Ano | 12º Ano | Observações |
|---------|---------|---------|---------|--------------------|
| JDC | JDC I | JDC II | JDC III | - Poder-se-á optar |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| Jogos Desportivos Coletivos (And/Fut/Basq/Vol) | (Escolher 1 Modalidade) Nível Introdução | (Escolher 1 Modalidade) Nível Introdução | (Escolher 1 Modalidade) Nível Introdução | por repetir a escolha da mesma modalidade noutro ano, mas abordando o Nível Elementar |
| Ginástica 1- Solo 2- Acrobática 3- Aparelhos | GIN I 1 Especialidade Nível Introdução | GIN II 1 Especialidade Nível Introdução | GIN III 1 Especialidade Nível Introdução | - Poder-se-á optar por repetir a mesma especialidade gímnica em 2 anos letivos, mas abordando o Nível Elementar no 2º ano |
| Outras Atividades (Atl/Raq/Patin) | ATL I ou RAQ I Em alternativa Nível Introdução | ATL I ou RAQ I Em alternativa Nível Introdução | <hr/> (Substituída por AEN) | - O módulo de Outras Atividades só se manterá nos 10º e 11º anos |
| Atividades de Expl. da Natureza (Orient/Nat/Esca. Etc) | _____ | _____ | AEN I Nível Introdução | - Poder-se-á optar por Natação em vez de 1 ou várias especialidades dentro das AEN |
| Dança ou Matérias Alternativas (de acordo com a listagem em baixo) | Dança ou MA I Nível Introdução | Dança ou MA II Nível Introdução | Dança ou MA III Nível Introdução | - Entre as Danças, pode optar-se por repetir a escolha da mesma especialidade noutro ano, abordando o nível Elementar |
| Conhecimentos (Objetivos definidos no Programa distribuídos pelos 3 anos) | Conhecimentos I (Objetivos 1,2 e 3) | Conhecimentos II (Objetivos 4 e 5) | Conhecimentos III (Objetivos 6 e 7) | - Os objetivos a abordar serão os que se encontram definidos no programa. (área dos conhecimentos) |
| Aptidão Física (Desenvolvimento capacidades condicionais e coordenativas) | Aptidão Física (Temática a abordar mas sem avaliação sumativa) | Aptidão Física (Temática a abordar mas sem avaliação sumativa) | Aptidão Física I Fazer avaliação sumativa de 4 Capacidades | - Deve ser abordada ao longo de todo o curso, mas sujeita a avaliação sumativa no 12º Ano |

CURSOS PROFISSIONAIS: Critérios de avaliação dos alunos

MÓDULOS DA ÁREA DE CONHECIMENTOS

1 Módulo/ano

80% - Avaliação Conhecimentos Teóricos

(Área do Saber)

Através da realização de Trabalho (s) e/ou Teste (s)

10% - Avaliação do Empenho/ Atitudes/ Comportamentos

10% - Assiduidade e Pontualidade

(Área do Saber Ser e Estar)

MÓDULOS DA ÁREA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS

4 Módulos/ano

80% - Avaliação das Atividades Físicas/ Modalidades

(Área do Saber Fazer)

10% - Avaliação do Empenho/ Atitudes/ Comportamentos

10%- Assiduidade e Pontualidade

(Área do Saber Ser e Estar)

MÓDULO DA ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

1 Módulo no 12º Ano

80% - (Área da Aptidão Física)

Através da aplicação dos Testes do Fitnessgram. Avaliar apenas 4 Capacidades (1 teste Resistência, 2 testes de Força, 1 teste de Flexibilidade).

10% - Avaliação do Empenho/ Atitudes/ Comportamentos

10% - Assiduidade e Pontualidade

Critério de Avaliação dos Alunos com Atestado Médico para os Módulos da Área das Atividades Físicas e da Aptidão Física

| Competências | Conhecimentos | Atitudes e Valores |
|--------------|---------------|--------------------|
| Porcentagem | 70% | 30% |

Conhecimentos:

- Realização e apresentação de relatórios de todas as aulas dadas. Caso o aluno não apresente pelo menos 2/3 desses relatórios, realizará em alternativa um teste escrito (valorização de 30 %).
- Realização obrigatória de um trabalho individual escrito, por módulo, sobre um tema a definir pelo Professor (valorização de 40 %).

Atitudes e Valores:

- Consiste na apreciação dos parâmetros de assiduidade e pontualidade, participação em tarefas nas aulas e integração grupal.

Pressupostos a cumprir pelos alunos:

Os alunos têm obrigatoriamente que estar presentes nas aulas, munidos dos respetivos sapatos de ténis e cadernos diários, para retirar apontamentos sempre que necessário.

Para a avaliação modular, os alunos nestas circunstâncias, terão obrigatoriamente que apresentar trabalho escrito sobre um tema a definir pelo Professor.

Além deste trabalho, os alunos terão de entregar ao professor, os relatórios das aulas assistidas.

Os alunos que não tenham 2/3 dos relatórios realizados serão obrigatoriamente submetidos a teste escrito.

Exemplos de funções que o(a) aluno(a) pode desempenhar:

- Organização ou dirigismo
- Arbitragem
- Ajudas na execução de elementos técnicos gímnicos ou emitindo opinião crítica.
- Colaborar na montagem e arrumação de material
- Conhecer e cumprir regras dos jogos desportivos.



Caracterização dos Níveis Introdutório e Elementar

| AERÓBICA | |
|--|---|
| SITUAÇÕES DE PROVA | |
| Situação de Apresentação de Coreografia com música NÍVEL INTRODUTÓRIO | Situação de Apresentação de Coreografia com música NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação na atividade. • Em situação de acompanhamento do professor no “estilo livre”, com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais de 32 tempos, desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos: <ul style="list-style-type: none"> a) Marcha (“march”), com receção do pé no solo, do terço anterior para o calcanhar. b) Corrida (“jogging”), com impulsão num pé e receção no outro, realizadas pelo terço anterior. c) Passo e Toque (“step-touch”), tocando com o pé da perna livre na parte interior do pé da perna de apoio ou próximo desta, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento. d) Elevação do joelho (“knee lift”), com os pés em contacto total com o solo na passagem de um apoio para outro e com a perna que se eleva a realizar um ângulo igual ou superior a 90°, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento. e) Passo Cruzado (“grapevine”), colocando a perna que cruza atrás da perna de liderança seguido de passo e toque e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento. f) Passo em V (“v step”), realizando os dois primeiros apoios a iniciar pelo calcanhar e a terminar em apoio total e os dois últimos apoios a iniciar pelo terço anterior e a terminar em apoio total, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento. • Em situação de acompanhamento do professor no “estilo coreografado”, utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica, sequências formadas por 32 e 64 tempos musicais: <ul style="list-style-type: none"> a) Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os passos básicos anteriormente descritos ou variantes destes com o mesmo grau de dificuldade. • Prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma sequência coreográfica de acordo com a música escolhida e respeitando o “princípio da perna pronta”, integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia. | <ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação na atividade. • Analisa a sua ação e a dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. • Em situação de acompanhamento do professor no “estilo coreografado”, utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica, com ambiente musical adequado, integra sem dificuldade os elementos de variação que acrescentem intensidade/complexidade à coreografia, nomeadamente: Variações de ritmo; Combinações de ações que envolvam braços; Aumento do número de habilidades em cada sequência coreográfica; Mudanças de direção e sentido. • Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os passos básicos anteriormente aprendidos e ainda os seguintes: <ul style="list-style-type: none"> a) Elevação dos calcanhares com os pés em contacto total com o solo na passagem de um apoio para outro e com a flexão da perna levando-a a realizar um ângulo igual ou superior a 90°, com elevação do calcanhar, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento. b) Duplo Passo e Toque (“step-touch”), realizando dois passos e toque consecutivos para cada um dos lados, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento. c) Balanços (“balance”), transpondo o peso do corpo alternadamente sobre os apoios com a perna livre em extensão e não perdendo o contacto com o solo. d) Agachamento (“squat”), acompanhando o joelho a direção da ponta do pé, até sensivelmente 90°. e) Mambo, realizando os movimentos com estilo “arredondado e sensual”. f) Chassé, realizando três movimentos em dois tempos musicais com a perna de liderança a movimentar-se nos tempos e a outra perna no contratempo. g) Chuto (“kick”), à frente, ao lado e atrás, com o peso do corpo sobre o pé de apoio que está em contacto com o solo e alinhado com o joelho. • Prepara e apresenta com expressividade, na turma, uma coreografia de acordo com a música escolhida e respeitando o “princípio da perna pronta”, integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia. |

| ANDEBOL | |
|--|--|
| SITUAÇÕES DE PROVA | |
| Situação de jogo 5x5 e/ou exercício critério | Situação de jogo 5x5 ou 7x7 e/ou exercício critério |
| NÍVEL INTRODUÇÃO | NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, aceita as decisões da arbitragem e respeita professor e colegas. Conhece o objetivo do jogo, a função das principais ações técnico-táticas e as regras. Com correta pega de bola, opta por passe a um companheiro em posição mais ofensiva, ou por drible em progressão para finalizar Desmarca-se criando linhas de passe. Finaliza em remate em salto ou em apoio, após receção ou drible. Na defesa, após perda de bola assume atitude defensiva Realiza com oportunidade e correção global, no jogo 5x5 e em exercícios critério, as ações: <ol style="list-style-type: none"> passé-receção em corrida, receção-remate em salto, drible-remate em salto, acompanhamento do jogador com e sem bola | <ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, aceita as decisões da arbitragem e respeita professor e colegas. Conhece o objetivo do jogo, a função das principais ações técnico-táticas e as regras. Desmarca-se rapidamente, criando linhas de passe, utilizando fintas e mudanças de direção. Opta por passar a um jogador em posição ofensiva ou por drible para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional 1x1 em exploração vertical e horizontal. Contra-ataque com desmarcação e finalização rápida. Ataque organizado com compensação ofensiva (trapézio ofensivo). Atitude defensiva e marcação de controlo. <p>Após perda de posse de bola, assume atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual).</p> <ul style="list-style-type: none"> Após perda de posse de bola, assume atitude defensiva recuando rápido para o seu meio campo (defesa individual) Realiza com oportunidade e correção global, no jogo 5x5 ou 7x7 e em exercício critério, as ações: <ol style="list-style-type: none"> remate em suspensão, remates em apoio, fintas, mudanças de direção, deslocamentos ofensivos, posição base defensiva, colocação defensiva, deslocamentos defensivos, desarme, "marcação de controlo", "marcação de vigilância". |



| ATLETISMO |
|--------------------|
| SITUAÇÕES DE PROVA |

| Situação de Exercício | Situação de Competição Intra-turma |
|---|---|
| NÍVEL INTRODUÇÃO | NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar e cumprir as regras de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material • Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), mantendo uma elevada frequência de movimentos até à meta, terminando sem desaceleração nítida. • Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), no tempo min 7",4 Fem. e 6",1 Masc. • Efetua uma corrida de estafetas recebendo o testemunho, na zona de transmissão, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração • Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) • Salta em comprimento e impulsão numa zona de chamada (2,75 m Fem. e 3,42 m Masc.) • Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço • Salta em altura com a fâsquia/elástico min 0,85m Fem. e 1,05m Masc. • Lança o peso de lado e sem balanço, o peso de 3 Kg Fem. e 4Kg Masc. • Lança o peso atingindo os 4,80 m Fem. 6,45m Masc. | <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar e cumprir as regras de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material • Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), mantendo uma elevada frequência de movimentos até à meta, realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e terminando sem desaceleração nítida e com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. • Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), no tempo min 7",0 Fem. e 5",8 Masc. • Efetua uma corrida de estafetas recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração • Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (oito a doze passadas). Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. "Puxa" a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente. • Salta em comprimento e impulsão na tábua de chamada (3,05 m Fem. e 4,45 m Masc.) • Salta em altura com técnica de Tesoura ou Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva, • Salta em altura com a fâsquia min 1.10m Fem. e 1,30m Masc. • Lança o peso, de 3 Kg Fem. e 4Kg Masc. de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. • Lança o peso atingindo os 5,40 m Fem. 7,65 m Masc. |



| BADMINTON | |
|--|---|
| SITUAÇÕES DE PROVA | |
| Situação de Jogo de Cooperação | Situação de Jogo de Competição Singulares |
| NÍVEL INTRODUÇÃO | NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros e respeitar adversários • Colaborar na arrumação e preservação do material • Conhecer o objetivo do jogo, os regulamentos e a pontuação do jogo de singulares • Em jogo de cooperação 1+1 manter a posição base • Em jogo de cooperação 1+1 deslocar-se com oportunidade • Em jogo de cooperação 1+1 diferenciar os tipos de pega • Em jogo de cooperação 1+1 colocar o volante executando Clear • Em jogo de cooperação 1+1 colocar o volante executando Lob • Em jogo de cooperação 1+1 colocar o volante executando Serviço Curto • Em jogo de cooperação 1+1 colocar o volante executando Serviço Comprido | <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros e respeitar adversários • Colaborar na arrumação e preservação do material • Conhecer o objetivo do jogo, os regulamentos e a pontuação do jogo de singulares • Em situação de jogo de singulares diferenciar os tipos de pega • Em situação de jogo de singulares colocar o volante executando Serviço Curto • Em situação de jogo de singulares colocar o volante executando Serviço Comprido • Em situação de jogo de singulares colocar o volante executando Clear • Em situação de jogo de singulares colocar o volante executando Lob • Em situação de jogo de singulares colocar o volante executando Amorti • Em situação de jogo de singulares colocar o volante executando Drive • Em situação de exercício critério Remata na sequência do serviço alto do companheiro |



| BASEBOL –SOFTBOL | |
|--|---|
| SITUAÇÕES DE PROVA | |
| Situação de Jogo NÍVEL INTRODUÇÃO | Situação de Jogo NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros e aceita as decisões da arbitragem. • Conhece o objetivo do jogo, a função das principais ações técnico-táticas e as regras. • Coloca-se devidamente na caixa do bateador, com pega correta do taco, e executa um movimento de <i>swing</i>, para bater a bola. • Após batimento válido, desloca-se à velocidade máxima, em corrida retilínea, na direção da 1.ª base, pisando-a com um dos apoios. • Aproveita cada batimento válido dos companheiros para, à velocidade máxima, avançar e conquistar a base seguinte e, mediante a situação de jogo, progredir ao longo das bases. • Na situação de lançador, lança a bola na direção da zona de batimento, com um movimento de molinete do braço lançador (<i>windmill</i>). Após o lançamento adota uma posição defensiva. • Na situação de defesa, desloca-se no sentido da bola batida para a sua área de responsabilidade, procurando apanhá-la em equilíbrio. • Após receção de bola batida dentro do quadro, arma rapidamente o membro superior, e assiste (passa) o companheiro em cuja base pode ser efetivada uma eliminação. • Como defesa de base em situação de eliminação, enquadra-se de forma a receber a bola com segurança e em contacto com a base. | <ul style="list-style-type: none"> • Como atacante: <ul style="list-style-type: none"> - Selecciona as bolas boas para bater. - Realiza o "amorti" deixando a bola em terreno válido. - Como corredor, escolhe a oportunidade de uma situação favorável para avançar nas bases. • Como defesa: <ul style="list-style-type: none"> -Na posição de lançador, define a posição set e lança a bola na direção da zona de batimento. -Na posição de catcher executa a receção dos lançamentos não batidos. -Ajusta a sua posição em campo após batimento, deslocando-se, enquadrando-se de acordo com a trajetória da bola, reposicionando-se em função da movimentação da equipa. - Após batimento em balão mantém contato visual com a bola com o objetivo de a recuperar sem esta tocar no solo. - Após recuperação da bola executa assistência ao colega mais bem posicionado. - na posição de defesa exterior, desloca-se e coopera com os colegas de modo a assegurar a melhor receção da bola. • Realiza com correção e oportunidade no jogo e em exercício critério as ações: <ul style="list-style-type: none"> - a) batimento b) amorti c) corrida de bases d) roubo de base, no ataque e) lançamento f) receção de bola batida g) passe h) receção i) eliminação em base., na defesa. |



| BASQUETEBOL | |
|--|--|
| SITUAÇÕES DE PROVA | |
| Situação de Jogo 3x3 e Exercício Critério | Situação de Jogo 3x3,4x4, 5X5 e Exercício Critério (circuito técnico) |
| NÍVEL INTRODUÇÃO | NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros e Aceita as decisões da arbitragem • Conhece o objetivo do jogo, a função das principais ações técnico-táticas e as regras • Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se ofensivamente com o cesto (posição básica ofensiva) • Quando tem o cesto ao alcance lança na passada ou parado (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). • Usa o drible para progredir e avançar (se tem espaço livre à sua frente) • Passa sempre que percebe alguém à frente (companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva) • Desmarca-se com ocupação racional do espaço • Após perda de posse de bola, reconhece o seu atacante (defesa individual) • Assume a atitude defensiva, colocando-se entre o cesto e o adversário direto. • Participa no ressalto, sempre que há lançamento • Realiza em exercício critério: receção, passe, drible de progressão e lançamento parado e/ou na passada. | <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros e Aceita as decisões da arbitragem • Conhece o objetivo do jogo, a função das principais ações técnico-táticas e as regras • Usa em situações de jogo os fundamentos do basquetebol com propriedade. • Compreende pelo menos 4 fases de jogo. (Defesa; contra ataque; ataque; recuperação defensiva) • Transição defesa ataque – Reação rápida ao ganho da posse de bola de todos os jogadores para as áreas de receção pré-definidas. • Através de passe ou drible fazer aproximar a bola do cesto contrário o mais rápido possível. • Resolução em situação de vantagem numérica ou posicional • Em situação de igualdade numérica assumir o ataque organizado de 4 abertos e através e através de passe, corte e reajustamento ou penetração em drible alcançar o objetivo do jogo. • Assumir a defesa ao homem da bola e sobremarcas as linhas de 1º passe. • Situação de jogo 3x3, 4x4 e 5x5 com a defesa a fazer “sombra” e com número de ataques condicionados (2/3 ataques) com 2 fases de jogo Contra-Ataque, Ataque. Participação no ressalto ofensivo. Defensivamente a queremos observar a recuperação defensiva para o seu jogador e situar-se entre o atacante e o cesto (defesa ou é “sombra” ou defesa ao homem da bola). Se o seu atacante não tem bola tenta impedir que este receba. Participação no ressalto tentando uma posição de vantagem entre o seu atacante e o cesto da defesa. • Exercício critério: realiza em circuito técnico as seguintes ações: Receção da bola e enquadramento, fintas de arranque em drible, drible de progressão proteção: mudanças de direção pela frente, lançamento na passada e com salto. |



| CORFEBOL | |
|---|---|
| SITUAÇÕES DE PROVA | |
| Situação de Jogo 4x4 e Exercício Critério | Situação de Jogo Formal 8x8 e Exercício Critério |
| NÍVEL INTRODUÇÃO | NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros e aceitar as decisões da arbitragem • Conhece o objetivo do jogo, a função das principais ações técnico-táticas e as regras • Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se ofensivamente com o cesto (posição facial ao cesto) • Quando tem o cesto ao alcance lança na passada ou parado (cesto ao seu alcance, livre da marcação). • Passa sempre que percebe alguém à frente (companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva e livre de marcação) • No ataque, sem bola (nas zonas de ataque ou defesa) desmarca-se para se libertar da marcação do seu opositor direto, criando linhas de passe ofensivas tendo em vista a finalização. • Após perda de posse de bola, reconhece o seu atacante (defesa individual) • Assume a atitude defensiva, colocando-se entre o cesto e o adversário direto • Participa no ressaltado, sempre que há lançamento • Realiza em exercício critério recepção, passe, drible de progressão e lançamento parado e na passada. | <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros e aceitar as decisões da arbitragem • Conhece o objetivo do jogo, a função das principais ações técnico-táticas e as regras • Quando tem o cesto ao alcance lança na passada ou parado (cesto ao seu alcance, livre da marcação) • Passa sempre que percebe alguém à frente (companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva e livre de marcação) • Após passe, corta para o cesto, procurando libertar-se do opositor direto para finalizar na passada • No ataque, sem bola (nas zonas de ataque ou defesa) desmarca-se para se libertar da marcação do seu opositor direto, criando linhas de passe ofensivas ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo • Após perda de posse de bola, assume a atitude defensiva, colocando-se entre o cesto e o adversário direto • Participa no ressaltado, sempre que há lançamento, procurando recuperar a posse de bola • Realiza em exercício critério recepção, passe e lançamento parado e na passada |



| DANÇAS SOCIAIS | |
|---|---|
| SITUAÇÕES DE PROVA | |
| Situação de "Line Dance" e coreografia a pares | Situação de "Line Dance" e coreografia a pares |
| NÍVEL INTRODUÇÃO | NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros, incentivar, apoiar, apresentar e aceitar sugestões • Aceitar limitações do parceiro, procurando o êxito do par • Respeitar o espaço partilhável, evitar choques com os outros pares • Merengue: em situação de "Line Dance", com a organização espacial definida e/ou na dança a pares, iniciar no 1º tempo do compasso e fazer coincidir cada passo a um tempo • Idem: realizar sequências de passos • Rumba Quadrada: iniciar no 1º tempo do compasso, executar o passo básico em Posição Fechada • Idem: executar passos progressivos em Posição Fechada em frente, mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa os passos progressivos atrás • Foxtrot Social: iniciar no 1º tempo do compasso, realizar "passos progressivos", repetindo uma sequência em cada direção, de forma a progredir no espaço físico em sentido inverso aos ponteiros do relógio • Idem: realizar "passo de espera" (Time-Step), quando prevê que irá entrar em colisão com outro par • Idem: realizar o "passo de canto" (Rock-Turn), virando ¼ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, para poder continuar a progredir no sentido inverso aos ponteiros do relógio (Linha de Dança) | <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros, incentivar, apoiar, apresentar e aceitar sugestões. • Analisar a sua ação e a dos companheiros, apreciando as qualidades e características do movimento. • Respeitar o espaço partilhável, evitar choques com os outros pares. • Rumba Quadrada: realizar o passo básico em "Posição Fechada sem contacto", virando aproximadamente ¼ de volta para a esquerda ao longo da figura • Idem: realizar passos progressivos em frente sem volta ou virando até ½ volta para a esquerda ou para a direita. Executa os passos progressivos atrás. • Idem: realizar Volta e Contra-Volta em "Posição aberta", pega E-D • Idem: Realiza Volta Circular em "Posição aberta", pega E-D • Cha-Cha-Cha: em "Posição fechada sem contacto", mantendo o nível de execução (sem oscilações verticais) e a posição relativa ao par • Idem: realizar "Time-Step" em "Posição fechada" sem contacto • Idem: realizar o Passo Básico em "Posição fechada" sem contacto • Idem: realizar Volta por baixo do braço para a esquerda • Idem: realizar Volta por baixo do braço para a direita |

Observações:

1-Como indicadores na avaliação teremos em conta,

A figura/coreografia;

A técnica: apoios e postura;

O ritmo: base da música e acentuação;

O carisma.

2-Optar por uma ou duas danças,

10º ano

Rumba Quadrada ou Merengue.

11º ano

Rumba Quadrada e/ou Cha-Cha-Cha

12º ano

Foxtrot Social e/ou Cha-Cha-Cha



DANÇAS TRADICIONAIS

| SITUAÇÕES DE PROVA | |
|--|---|
| Pares e em grupo NÍVEL INTRODUÇÃO | Pares e em grupo NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros, incentiva, apoia, apresenta e aceita sugestões • Aceita limitações do parceiro, procurando o êxito do par • Respeita o espaço partilhável, evita choques com os outros pares • Regadinho: a pares em roda dupla, realiza passo de passeio, passo saltado cruzado e passo saltado • Erva Cidreira: a pares em roda simples, realiza passo de passeio • Sariquitê: a pares em roda dupla, realiza o passo corrido, passo saltado lateral e rodopios. | <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros, incentiva, apoia, apresenta e aceita sugestões • Aceita limitações do parceiro, procurando o êxito do par • Respeita o espaço partilhável, evita choques com os outros pares • Vai de Roda Siga a Roda: a pares em roda, realiza de forma pouco acentuada, o passo do malhão (3 figuras) • Malhão Minhoto: a pares em roda, realiza o passo serrado e o passo de malhão • Taçã e bico: a pares em roda, realiza o passo taçã e bico, passo de galope lateral e passo gingão lateral |



| FUTEBOL | |
|---|---|
| SITUAÇÕES DE PROVA | |
| Situação de Jogo 5x5 e/ou Exercício Critério | Situação de Jogo 5x5 ou 7x7 e/ou Exercício Critério |
| NÍVEL INTRODUTÓRIO | NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros e Aceita as decisões da arbitragem Conhece o objetivo do jogo, a função das principais ações técnico-táticas e as regras Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente Conduz a bola, em progressão ou penetração para rematar ou passar Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio Remata se tiver a baliza ao seu alcance Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio, garantindo a largura e a profundidade do ataque Quando a equipa perde a posse de bola, reage de imediato, procurando impedir a construção de ações ofensivas Marca o seu atacante, colocando-se entre este e a baliza, procurando dificultar a ação ofensiva Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. Realiza em situação de jogo e de exercício critério as seguintes ações: - drible, passe, receção e remate, - finta; desmarcação, marcação, - desarme. | <ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros e aceita as decisões da arbitragem Conhece o objetivo do jogo, a função das principais ações técnico-táticas e as regras Em situação de pressão a equipa abre junto às linhas laterais. Procura ganhar o corredor central. Sabe jogar com o G.R. como jogador de campo para desequilibrar a defesa. Combinam bem a dois jogadores através de "tabelas", respeitando as mesmas. Combinam a três jogadores (triangulações), e aproveitam as diagonais chamando a atenção para a sua desmarcação e deixando espaços (aclaração), para os companheiros. Remata quando tem a baliza ao seu alcance Marca o seu atacante entre a bola e a baliza. Lê o atacante e defende o seu lado forte. Realiza a rotação defensiva como forma de ajudar e fechar a defesa. O G.R. dirige a rotação defensiva. O G.R. coloca-se de modo a fechar os ângulos de remate ou no intervalo entre os defesas. O G.R. sai a propósito para recuperar a bola ou para jogar como jogador de campo. O G.R. ao recuperar a bola coloca-a em jogo rapidamente para o jogador em melhores condições de modo a realizar de imediato o Contra Ataque. Realiza em situação de jogo e/ou em exercício critério, as ações: - receção e controlo da bola, drible, passe e remate; - fintas; -desmarcação e marcação: - desarme; |

- Os parâmetros relativos ao guarda-redes são de carácter excepcional.



GINÁSTICA ACROBÁTICA

SITUAÇÕES DE PROVA

Realização de uma coreografia com música, com duração de cerca de 3 minutos, contendo entre 8 e 12 figuras (não repetidas). As figuras de duplas ou trios são cotadas como elementos de equilíbrio e incluem na valorização técnica o monte e o desmonte. O nível é cotado previamente de acordo com os exemplos referidos – embora se aceitem variações coerentes com os critérios de dificuldade para cada nível – para isso os grupos devem apresentar antecipadamente o esquema com a ordem das figuras que irão executar na sua coreografia. As penalizações por desequilíbrios, falta de alinhamento, etc. serão descontadas em cada figura: de modo a (Introdutório) decrescer a partir de I para PI ou NI ou; (Elementar) decrescer a partir de E para PE ou NE (a conversão para a escala 0 a 20 poderá fazer-se com a média dos resultados, sabendo que o nível I vale até 13 valores e o nível E vale até 20 valores).

Os elementos de ligação e outros elementos gímnicos dinâmicos que compõem a coreografia têm uma valorização artística de acordo com os critérios definidos.

Assim, a coreografia terá uma classificação de 50% para a “Componente Técnica” e 50% para a “Componente Artística”.

Pode ser considerada a possibilidade de realização de figuras com quartetos ou quintetos, desde que reproduzam as figuras de duplas ou trios.

INTRODUÇÃO e ELEMENTAR

- Colabora na arrumação e preservação do material.
- Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções, preservando sempre as condições de segurança.
- Participa ativamente no trabalho de grupo, com iniciativa e responsabilidade.

Parte Técnica:

- Compreende e desempenha correctamente as suas funções, como base ou como como volante;
- Conhece e efetua com correcção técnica as pegas, os montes e desmontes;
- Apresenta as figuras de equilíbrio demonstrando estabilidade, correcção postural e alinhamento dos segmentos corporais durante cerca de 3 segundos;
- A dificuldade aumenta à medida que as figuras assumem/incluem maior altura (centro de massa do conjunto mais alto), posições faciais invertidas, força ou flexibilidade, ou bases de apoio mais reduzidas;
- A dificuldade também aumenta sempre que nas figuras de trios exista um papel evidente e significativo do elemento “intermédio” na construção da altura.

Parte Artística :

- Apresenta um enquadramento musical ajustado em tempo à coreografia;
- Apresenta um enquadramento musical ajustado em ritmo à coreografia;
- Apresenta uma atitude corporal e facial dinâmica expressiva;
- Inclui elementos gímnicos dinâmicos individuais de dificuldade, que incluem rotações nos vários planos, de grande amplitude articular e de força (o nível de dificuldade é semelhante aos elementos de ginástica de solo);
- Coordena com os colegas e faz evoluir no espaço/praticável os elementos dinâmicos de ligação entre figuras com harmonia e com coerência coreográfica;
- Demonstra criatividade, vivacidade e expressividade dramática;

INTRODUÇÃO




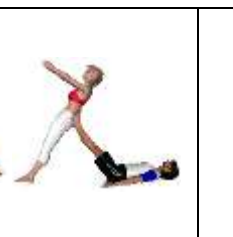


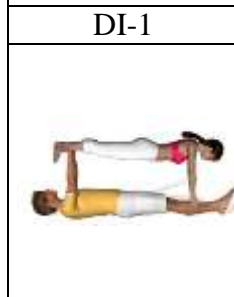











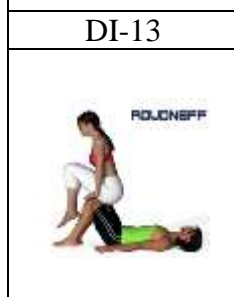

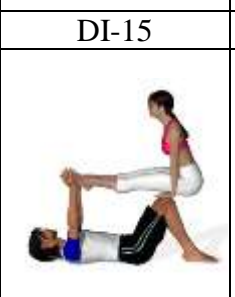


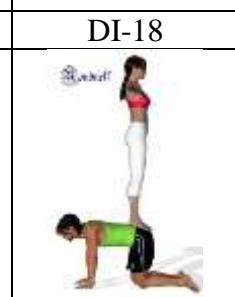
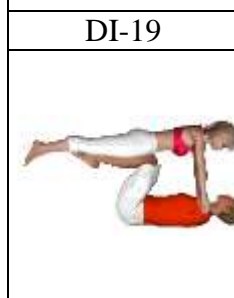
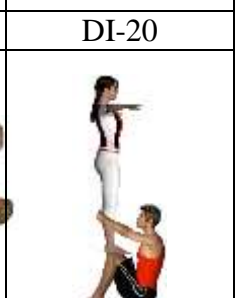


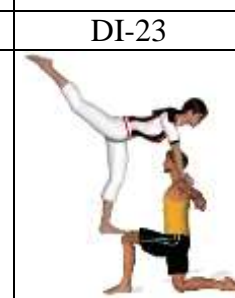
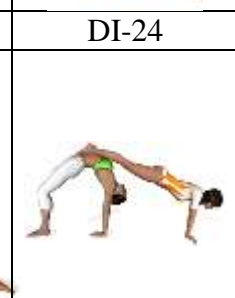
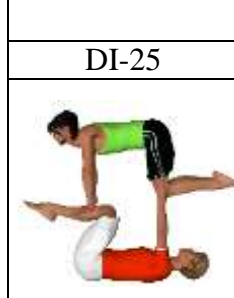
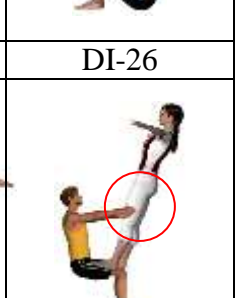
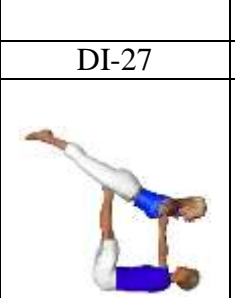

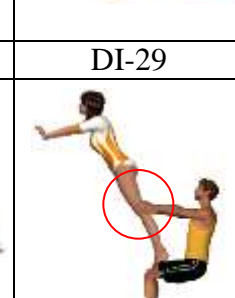
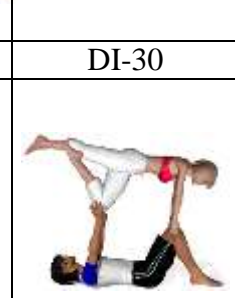
Exemplos (folha em anexo):

- Duplas: de DI-1 a DI-36
- Trios: de TI-1 a TI-24

ELEMENTAR






















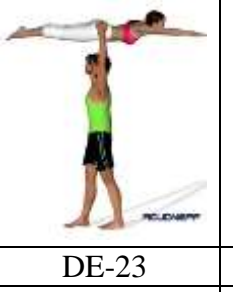
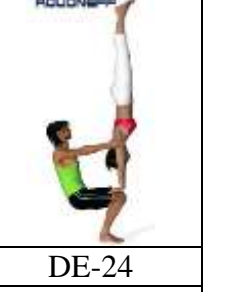
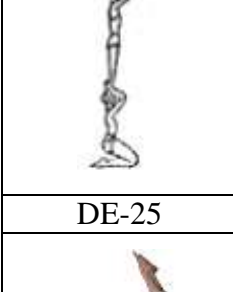


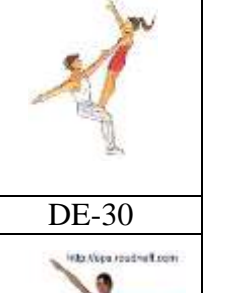






Exemplos (folha em anexo):

- Duplas: de DE-1 a DE-36
- Trios: de TE-1 a TE-24



















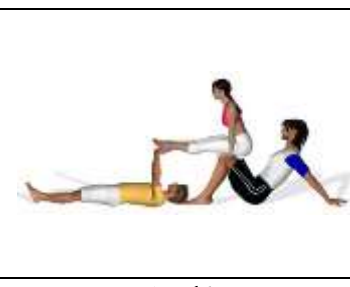
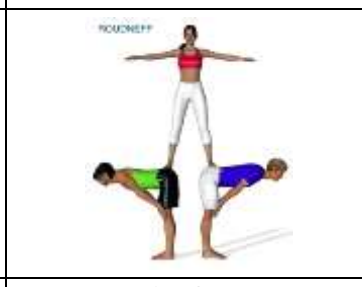




| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| DI-1 | DI-2 | DI-3 | DI-4 | DI-5 | DI-6 |
|  |  |  |  |  |  |
| DI-7 | DI-8 | DI-9 | DI-10 | DI-11 | DI-12 |
|  |  |  |  |  |  |
| DI-13 | DI-14 | DI-15 | DI-16 | DI-17 | DI-18 |
|  |  |  |  |  |  |
| DI-19 | DI-20 | DI-21 | DI-22 | DI-23 | DI-24 |
|  |  |  |  |  |  |
| DI-25 | DI-26 | DI-27 | DI-28 | DI-29 | DI-30 |
|  |  |  |  |  |  |
| DI-31 | DI-32 | DI-33 | DI-34 | DI-35 | DI-36 |

* Esta figura deve ser realizada com pega de mãos

Exemplos de figuras de duplas de nível Elementar


















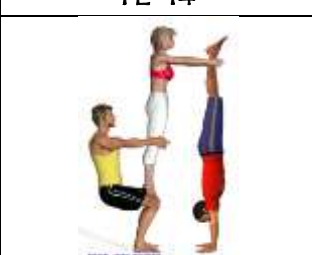






| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| DE-1 | DE-2 | DE-3 | DE-4 | DE-5 | DE-6 |
|  |  |  |  |  |  |
| DE-7 | DE-8 | DE-9 | DE-10 | DE-11 | DE-12 |
|  |  |  |  |  |  |
| DE-13 | DE-14 | DE-15 | DE-16 | DE-17 | DE-18 |
|  |  |  |  |  |  |
| DE-19 | DE-20 | DE-21 | DE-22 | DE-23 | DE-24 |
|  |  |  |  |  |  |
| DE-25 | DE-26 | DE-27 | DE-28 | DE-29 | DE-30 |
|  |  |  |  |  |  |
| DE-31 | DE-32 | DE-33 | DE-34 | DE-35 | DE-36 |

Exemplos de figuras de trios de nível Introdução

| | | | |
|--|---|--|---|
|  |  |  |  |
| TI-1 | TI-2 | TI-3 | TI-4 |
|  |  |  |  |
| TI-5 | TI-6 | TI-7 | TI-8 |
|  |  |  |  |
| TI-9 | TI-10 | TI-11 | TI-12 |
|  |  |  |  |
| TI-13 | TI-14 | TI-15 | TI-16 |
|  |  |  |  |
| TI-17 | TI-18 | TI-19 | TI-20 |
|  |  |  |  |
| TI-21 | TI-22 | TI-23 | TI-24 |



Exemplos de figuras de trios de nível Elementar

| | | | |
|--|---|--|---|
|  |  |  |  |
| TE-1 | TE-2 | TE-3 | TE-4 |
|  |  |  |  |
| TE-5 | TE-6 | TE-7 | TE-8 |
|  |  |  |  |
| TE-9 | TE-10 | TE-11 | TE-12 |
|  |  |  |  |
| TE-13 | TE-14 | TE-15 | TE-16 |
|  |  |  |  |
| TE-17 | TE-18 | TE-19 | TE-20 |
|  |  |  |  |
| TE-21 | TE-22 | TE-23 | TE-24 |



| GINÁSTICA DE APARELHOS | |
|--|---|
| SITUAÇÕES DE PROVA | |
| Exercício Critério do tipo prova, realizando 2 tentativas por cada salto, após corrida de balanço e chamada adequada em cada aparelho (avaliação da impulsão, figura/posição e receção). Exercício critério do tipo encadeamento de habilidades na Trave Baixa (2 passagens). | Exercício Critério do tipo prova, realizando 2 tentativas por cada salto, após corrida de balanço e chamada adequada em cada aparelho (avaliação da impulsão, figura/posição e receção). Exercício critério do tipo encadeamento de habilidades na Trave Baixa (2 passagens) |
| NÍVEL INTRODUÇÃO | NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none">- Coopera com os companheiros nas ajudas;- Colabora na arrumação e preservação do material;- Boque (transversal): salto de Eixo (altura do 5º furo), com ajuda do Reuther;- Boque (transversal): salto Entre-mãos (altura do 5º furo), com ajuda do Reuther;- Plinto (longitudinal): salto de Eixo (altura do 2º nível/plinto de espuma), com ajuda do Reuther;- Plinto (longitudinal): cambalhota à frente Engrupada, ou Encarpada (altura do 2º nível/plinto de espuma), com ajuda do Reuther;- Minitrampolim: salto Engrupado;- Minitrampolim: salto de Carpa de pernas afastadas;- Minitrampolim: salto de 1/2 pirueta vertical;- Trave baixa: Marcha à frente e atrás, olhando em frente;- Trave baixa: Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente;- Trave baixa: 1/2 volta, com balanço de uma perna;- Trave baixa: Saltos a pés juntos com troca de apoios. | <ul style="list-style-type: none">- Coopera com os companheiros nas ajudas;- Colabora na arrumação e preservação do material;- Boque (transversal): salto de Eixo (altura do 7º furo);- Boque (transversal): salto Entre-mãos (altura do 7º furo);- Plinto (longitudinal): salto de Eixo (altura do 3º nível/plinto de espuma), com ajuda do Reuther;- Plinto (longitudinal): cambalhota à frente Engrupada, ou Encarpada (altura do 3º nível/plinto de espuma), com ajuda do Reuther;- Minitrampolim: salto Engrupado;- Minitrampolim: salto Carpa de pernas afastadas;- Minitrampolim: salto de 1 Pirueta vertical;- Minitrampolim: salto Carpa de pernas juntas;- Minitrampolim: salto 3/4 de Mortal à frente engrupado, com receção dorsal num plano elevado;- Trave baixa: Entrada lateral a um pé, com chamada do outro pé;- Trave baixa: Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás;- Trave baixa: 1/2 volta, com balanço de uma perna;- Trave baixa: Salto a pés juntos, com flexão de pernas (engrupadas) durante o salto e receção equilibrada no aparelho;- Trave baixa: Avião, mantendo o equilíbrio;- Trave baixa: Saída em salto em extensão com 1/2 pirueta. |



GINÁSTICA NO SOLO

SITUAÇÕES DE PROVA

| Em situação de Exercício Critério e Prova de uma Sequência de 4 Elementos Gímnicos (2 passagens) | Em situação de Exercício Critério e Prova de uma Sequência de 5 Elementos Gímnicos (2 passagens) |
|---|---|
| NÍVEL INTRODUÇÃO | NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros nas ajudas; • Colabora no transporte, arrumação e preservação do material; • Cambalhota à frente, com saída de pés juntos e sem ajuda das mãos no final; • Cambalhota à frente num plano inclinado (colchão sobre o Reuther), e saída com as pernas afastadas e em extensão, com ajuda das 2 mãos no solo entre as pernas; • Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços e saída com as pernas afastadas e em extensão; • Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos e pernas fletidas; • Passagem por pino, partindo da posição de deitado ventral no plinto (ajuda material), seguido de cambalhota à frente (ajuda manual de um ajudante); • Subida para pino, com apoio de mãos no colchão (solo), avanço do pé de chamada e lançamento da perna de balanço, para apoio de pés no espaldar, ou contra o colchão de quedas na vertical (ajuda material); • Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversalmente), com afastamento das pernas estendidas e receção alternada dos 2 pés após a cabeça do plinto; • Salto em Extensão com 1/2 volta (pirueta); • Posição de equilíbrio: vela; • Posição de flexibilidade: ponte; • Sequência de 4 elementos gímnicos: Cambalhota à frente engrupada; Salto em extensão com 1/2 volta; Cambalhota à retaguarda de pernas afastadas e estendidas; Ponte. | <ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros nas ajudas e correções; • Colabora no transporte, arrumação e preservação do material; • Cambalhota à frente com as pernas estendidas, afastadas ou unidas: na direção do ponto de partida, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre ou por fora das coxas, e junto da bacia; • Cambalhota à retaguarda, de pernas estendidas, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio e na direção do ponto de partida; • Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, terminando em cambalhota à frente engrupada; • Roda, com acentuada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, na direção do deslocamento; • Posição de equilíbrio: avião, com o tronco paralelo ao solo e os M.I. em extensão, mantendo o equilíbrio durante 3 segundos; • Posições de flexibilidade: ponte, espargata ou folha durante 5 segundos; • Sequência de 5 elementos gímnicos: Avião; Pino seguido de cambalhota à frente engrupada; Roda ; Pequena corrida com salto em extensão e 1/2 volta; Cambalhota à retaguarda engrupada; Ponte ou Espargata ou Folha. |



| JUDO | |
|---|--|
| SITUAÇÕES DE PROVA | |
| Com o parceiro em luta em pé | Com o parceiro em luta em pé e no chão |
| NÍVEL INTRODUÇÃO | NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cumpre as regras respeitando a integridade física do parceiro • Conhece o objetivo da modalidade, a ética própria do judoca e o grau de risco das suas ações • Realiza adequadamente as saudações e cumpre as normas de higiene de utilização do tapete • Executa "Kuzure-Gesa-Gatame" • Faz a pega direita ou esquerda, consoante a sua lateralidade • Executa forma de "Hiza-Guruma", controlando a projeção do parceiro que está de joelhos no tapete • Quando projetado, controla a sua queda, batendo com o braço no "tatami" e não tocando o solo com a cabeça • Executa uma forma de projeção de "Tai-O-Toshi", "Ko-Soto-Gari", "Ko-Uchi-Gari", com o "Uke" com um joelho apoiado e a outra perna em flexão • Executa a saída de "Kuzure-Gesa-Gatame" • Vira o adversário que está em decúbito ventral • Vira o adversário que está agachado. | <ul style="list-style-type: none"> • Cumpre as regras respeitando a integridade física do parceiro. • Conhece o objetivo da modalidade, a ética própria do judoca, o grau de risco das suas ações e as pontuações específicas das situações apresentadas, o significado das ações e sinais de arbitragem dessas mesmas ações. • Realiza adequadamente as saudações e cumpre as normas de higiene de utilização do tapete. • Executa "Hiza-Guruma" – técnica de pernas, controlando a queda do parceiro. • Executa "Tai-O-Toshi – técnica de braços, controlando a queda do parceiro. • Imobiliza o adversário com o "Ushiro-Gesa-Gatame". • Imobiliza o adversário com o "Yuko-Shio-Gatame". • Procura e aproveita situações de vantagem, na "luta no solo" (Ne-Wasa), com alguma resistência (Randori), ou em situação de jogo. • Executa um modo de virar o adversário que está apoiado em quadrupedia. |



| Orientação | |
|--|---|
| OBJETIVOS COMUNS AOS NÍVEIS INTRODUTÓRIO E ELEMENTAR | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros e respeita as regras estabelecidas de participação; • Cooperar na montagem e desmontagem de percursos e coopera na preservação do material; • Cumpre as regras de segurança e respeita o meio ambiente; • Conhece e identifica os elementos representados na legenda (simbologia); • Utiliza a técnica do polegar e mantém o mapa permanentemente orientado; • Localiza-se e orienta o mapa corretamente, segundo os pontos de referência; • Utiliza com conhecimento e destreza o cartão de controlo; • Identifica o código da baliza para confirmar o posto de controlo; | |
| SITUAÇÕES DE PROVA | |
| Percurso formal e em Score | Percurso formal e Score 100 |
| INTRODUÇÃO | ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> • Realiza em grupos de dois, um percurso formal no mapa da escola, com 6 a 10 postos de controlo colocados em elementos na zona edificada e muito próximos de referências lineares (percurso em "corrimão"), preenchendo corretamente o cartão de controlo (sem limite de tempo). • Realiza individualmente um percurso de múltipla opção (escolha livre) no mapa da escola com cerca 12 postos de controlo e com cerca de 4 postos de controlo na zona verde um pouco mais afastados das referências lineares, num tempo determinado (definido pelo professor após testar o percurso em marcha). | <ul style="list-style-type: none"> • Realiza individualmente um percurso formal , em competição, no mapa da escola, com cerca de 12 postos de controlo, com elementos característicos diversificados que incluam elementos de relevo, água, vegetação densa, floresta limpa, ângulos de vegetação, área aberta e edificações. Cumpre o percurso num tempo determinado até 10 minutos por quilómetro (medido linearmente entre a partida, os postos de controlo e a chegada). Preenche corretamente o Cartão de Controlo ou, caso possua um "smartphone", utilizando a aplicação "iOrienteering" • Realiza em grupos de dois, percurso de múltipla opção em Score 100, em competição no mapa da escola com cerca 22 postos de controlo (com elementos característicos diversificados que incluam elementos de relevo, água, vegetação densa, floresta limpa, ângulos de vegetação, área aberta e edificações) utilizando a aplicação "iOrienteering" . Obtém 100 pontos no máximo de 15 minutos. |



| RĂGVEBI-BITOQUE | |
|---|---|
| SITUAÇÕES DE PROVA | |
| Situação de Jogo 5x5 | Situação de Jogo 5x5 e 7x7 |
| NÍVEL INTRODUÇÃO | NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros e Aceita as decisões da arbitragem • Conhece o objetivo do jogo, a função das principais ações técnico-táticas e as regras • Avança no terreno, quando dispõe de espaço sem oposição • Passa oportunamente a um companheiro em melhor posição, quando não tem condições para avançar no terreno • Procura libertar a bola controladamente e no melhor local para a sua equipa, quando recebe o bitoque • Apoia o portador da bola, criando linhas de passe por aproximação • Pressiona o jogador com bola, quando se encontra próximo deste, tentando realizar o bitoque • Procura colocar-se constantemente em jogo quando em posição de fora de jogo, quer em situação ofensiva, quer defensiva. | <ul style="list-style-type: none"> • Na posse da bola <ul style="list-style-type: none"> - Avança no terreno de forma efetiva (a direito e rapidamente). - Jogo em penetração e jogo ao largo. - Utiliza adequadamente técnicas de evasão – mudanças de direção, trocas de pés e fintas- - Passa correta e oportunamente a bola a um companheiro e continua a sua ação de modo a voltar a participar na progressão da equipa. - Transmite a bola de forma controlada e sem demora em situações de conquista (formação ordenada e alinhamento). • Quando não tem bola, mas é a equipa que a possui: <ul style="list-style-type: none"> - Apoia o portador pelo lado melhor, ou abre nova linha de passe. - Procura colocar-se constantemente em posição de poder jogar a bola. Participa ativamente sobre a disputa da bola nas situações de conquista (formação ordenada e alinhamento). - Dirige-se rapidamente para o portador da bola, quando este recebe bitoque. • Quando a equipa n tem bola: <ul style="list-style-type: none"> - Assume de imediato uma atitude de pressão. - Procura impedir a progressão do portador da bola. - Participa ativamente sobre a disputa da bola nas situações de conquista (formação ordenada e alinhamento). • Realiza em jogo ou em exercício critério: <ul style="list-style-type: none"> • - a)Condução da bola b)recepção da bola c)lançamento (alinhamento) d) introdução (formação ordenada) e) posição de empurrar e aguentar (formação ordenada) f) apoio ao saltador (alinhamento). |



| STEP | |
|---|---|
| SITUAÇÕES DE PROVA | |
| Situação de Apresentação de Coreografia com música | Situação de Apresentação de Coreografia com música |
| NÍVEL INTRODUÇÃO | PARTE DO NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação na atividade. • Conhece a origem e história do STEP. • Em situação de acompanhamento do professor no “estilo livre”, com ambiente musical adequado (ritmo aproximado entre os 120 – 132 bpm), de acordo com unidades musicais de 32 tempos (4 x 8 tempos), desloca-se utilizando as seguintes aproximações em relação à plataforma(step)- pela frente, pelo lado, no topo e pelo fim, segundo o ritmo e sequência dos apoios com liderança simples e alternada dos 2 pés, correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos: <ol style="list-style-type: none"> a) Marcha (“march”), com liderança simples e com receção do pé no solo, do terço anterior para o calcanhar, sem utilizar a plataforma. b) Passo Básico (“basic step”), marcha no sobe e desce da plataforma em liderança simples, com direção de aproximação pela frente ou pelo fim: Direito(D)-cima, Esquerdo(E)-cima, D-baixo, E-baixo = 4 tempos. c) Passo em V (“v step”), com liderança simples e aproximação pela frente: D-cima e para fora, E-cima e para fora, D-baixo e para dentro, E-baixo e para dentro. d) Passo e Toque (“step-touch”), com liderança simples e aproximação pela frente, lado ou fim: D-cima, E-toque em cima, E-baixo, D-toque em baixo, podendo alternar a liderança após contagem de 8 tempos. e) Elevação do joelho (“knee lift”), com liderança alternada e aproximação pela frente: D-cima em diagonal cruzada, E-elevação do joelho, E-baixo, D-baixo, E-cima em diagonal cruzada, D-elevação do joelho, D-baixo, E-baixo, em contagem de 16 tempos. f) Chuto (“kick”), com liderança alternada e aproximação pela frente: D-cima em diagonal cruzada, E-elevação do joelho, E-baixo, D-baixo, E-cima em diagonal cruzada, D-elevação do joelho, D-baixo, E-baixo), em contagem de 16 tempos. • Prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma sequência coreográfica de acordo com a música escolhida, com a duração mínima de 96 tempos | <ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação na atividade. • Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. • Em situação de acompanhamento do professor no “estilo coreografado”, utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica, com ambiente musical adequado, integra sem dificuldade os elementos de variação que acrescentem intensidade/complexidade à coreografia, nomeadamente: Variação da liderança (simples e alternada); Combinações de ações que envolvam braços; Aumento do número de habilidades em cada sequência coreográfica; Mudanças de direção de aproximação à plataforma. • Desloca-se percorrendo todas as direções de aproximação à plataforma, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os passos anteriormente aprendidos e ainda os seguintes: <ol style="list-style-type: none"> a) Passo de rotação, com liderança alternada e aproximação pelo lado: D-cima, E-cima com rotação 180° D, D-baixo, E-toque em baixo, E-cima, D-cima com rotação 180° E, E-baixo, D-toque em baixo. b) Elevação dos calcanhares, com liderança alternada e aproximação pela frente: D-cima e para fora, E-cima e para fora, com os pés em contacto total com a plataforma e passagem de um apoio D-elevação do calcanhar, D-cima, para o outro E-elevação do calcanhar, E-cima), com a flexão da perna à retaguarda, levando-a a realizar um ângulo igual ou inferior a 90° (Direito- baixo, Esquerdo- toque em baixo). c) Tripla Joelho, com liderança alternada e aproximação pela frente: D-cima em diagonal cruzada, E- 1ª elevação do joelho, E-1º toque em baixo, E-2ª elevação do joelho, E-2º toque em baixo, E-3ª elevação do joelho, E-3º toque em baixo, D-baixo, E-cima em diagonal cruzada, D-1ª elevação do joelho, D-1º toque em baixo, D-2ª elevação do joelho, D-2º toque em baixo, D-3ª elevação do joelho, D-3º toque em baixo, E-baixo, em contagem de 16 tempos. |

| | |
|---|--|
| <p>(3x32t) , integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.</p> | <p>d) Cavalo, com liderança alternada e aproximação pelo lado: D-cima, E-cima, D-baixo à D, E-baixo à E, D-cima, E-cima, D-baixo à D, E-baixo à D, 8 passos em deslocamento na direção ao lado oposto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepara e apresenta com expressividade, na turma, uma coreografia de acordo com a música escolhida, com a duração mínima de 128 tempos (4x32t) , integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia. |
|---|--|

| TÊNIS DE CAMPO | |
|--|--|
| SITUAÇÕES DE PROVA | |
| Exercício Critério e Concurso de pares em cooperação | Situação de Jogo |
| NÍVEL INTRODUÇÃO | NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas • Conhece o objetivo do jogo e as principais regras, aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o adversário • Mantém a bola no ar, executando no mínimo 10 toques de raquete com/sem ressalto no solo • Faz 7 toques de sustentação da bola com uma e outra das faces da raquete com /sem ressalto da bola no solo • Em concurso a pares (1+1), devolve a bola ao companheiro, após ressalto da bola numa zona à frente do corpo • Em concurso a pares (1+1), coopera com o companheiro para realizar no mínimo 3 toques • Serve por baixo, colocando a bola no campo adversário em condições que permitam ao companheiro a sua devolução após um ressalto • Devolve a bola ao companheiro, após ressalto desta no solo, posicionando-se para bater a bola num plano à frente do corpo • Em concurso a pares (1+1), recebe e devolve a bola 3 vezes, sem a deixar cair no solo | <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros, escolhendo as ações adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas. • Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s). • Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnicas e as seguintes regras: a) início e recomeço do jogo, b) bola fora, c) "Net-ball", d) sistema de pontuação. • Em situação de jogo de ténis: Serve por cima, colocando a bola no campo adversário, tocando-a no ponto mais alto, com extensão total do braço. • Idem: Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo de acordo com a sua trajetória, num plano à frente do corpo e de baixo para cima, colocando a bola no lado do adversário, com o sentido de dificultar a sua ação. • Após batimento de uma bola a meio-campo que crie dificuldades na devolução ao adversário, avança para a rede, no sentido de executar o volei, avançando ao encontro desta e batendo-a à frente da linha dos ombros. • Após cada batimento, recupera o enquadramento, deslocando-se para o meio do seu campo na linha de fundo. |



TÊNIS DE MESA

SITUAÇÕES DE PROVA

| Exercício Critério | Situação de Exercício de Cooperação + Situação de Jogo |
|--|--|
| NÍVEL INTRODUÇÃO | NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros nas diferentes situações • Colabora na arrumação e preservação do material • Conhece o objetivo do jogo • Conhece a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares • Identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das pegas da raqueta • Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo a bola o máximo número de vezes • Posiciona-se corretamente, à frente do meio da mesa e em condições de se deslocar rapidamente, à distância adequada da mesa (aproximadamente de um braço), regressando à posição inicial após cada batimento, em condições de executar um novo batimento • Mantém a pega correta da raqueta, pega clássica (shakehand), utilizando a face direita ou o revés consoante a direção da bola • Inicia a jogada, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida em condições de o companheiro a poder devolver • Devolve a bola, em devolução simples à esquerda e à direita, colocando-a ao alcance do companheiro, imprimindo à bola uma trajetória rasante sobre a rede • Em situação de exercício, executa o Serviço Curto, colocando a bola para além da rede logo a seguir a esta, quer para o lado esquerdo, quer para o lado direito, na diagonal ou paralela à linha lateral • Em situação de exercício, executa o Serviço Comprido, colocando a bola junto à linha de fundo, quer para o lado esquerdo, quer para o direito, na diagonal ou paralela à linha lateral | <ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros e respeita os adversários • Colabora na arrumação e preservação do material • Conhece o objetivo do jogo, a função e modo de execução dos principais batimentos • Conhece as regras de jogo de singulares e pares: <ol style="list-style-type: none"> a) Formas de contagem e pontuação, b) regras do serviço, c) repetição da jogada, d) alternância e ordem (jogo de pares), adequando as suas ações a esse conhecimento • Em situação de jogo de singulares: <ol style="list-style-type: none"> a) Mantém a pega correta da raqueta, pega clássica (shakehand), utilizando a face direita ou o revés, consoante a direção da bola b) Inicia o jogo em serviço curto ou comprido, colocando a bola num local de difícil receção para o adversário c) Devolve a bola em devolução simples à esquerda e à direita, colocando-a de forma a dificultar a ação do adversário, utilizando diferentes direções e trajetórias d) Desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver a bola, regressando à posição-base após cada batimento de modo a poder executar, com êxito, novo batimento • Em situação de exercício, posiciona-se corretamente, para realizar o serviço com corte superior ou inferior, em batimento de revés e de direita, colocando o peso do corpo respetivamente sobre o pé direito e o esquerdo, colocando a bola no campo oposto em trajetórias curta ou comprida, diagonal ou paralela à linha lateral da mesa • Em situação de exercício, em cooperação com o companheiro: <ol style="list-style-type: none"> a) Realiza sequências de batimentos, só com a face direita da raqueta, só com o revés, ou alternadamente com uma e outra, combinados com diferentes trajetórias da bola: paralela ou diagonal à esquerda ou direita b) Relança a bola, posicionando-se lateralmente em relação à mesa, com batida da bola à frente do corpo na fase ascendente, elevando o braço para cima e para a frente (balde de bolas) |

| VOLEIBOL | |
|--|--|
| SITUAÇÕES DE PROVA | |
| Exercício Critério e Jogo de Cooperação | Em situação de <i>jogo de oposição 4x4 num campo reduzido</i> (12 m x 9 m), com a rede aproximadamente a 2,23 m de altura. Serviço por cima e Remate em situação de exercício critério. |
| NÍVEL INTRODUÇÃO | NÍVEL ELEMENTAR |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros na arrumação e conservação do material • Conhece o objetivo do jogo, a função das principais ações técnico-táticas e as regras e aceita as decisões da arbitragem • Grupos de 4, em situação de exercício sem rede, coopera na sustentação de bola, num mínimo de 10 toques • Serve por baixo, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto • Recebe o serviço (em auto-passe) com as duas mãos por cima ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola) • Joga com os companheiros em 2+2, em passe (c/ ou s/ um domínio) com 10 ou mais transposições de rede e com dois ou três toques de cada lado • Em situação de exercício critério 1+1 na rede, executa com correção o toque de dedos por cima, permitindo um domínio | <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros na arrumação e conservação do material • Conhece o objetivo do jogo, a função das principais ações técnico-táticas e as regras e aceita as decisões da arbitragem a) Reconhece a sequência de ações técnico-táticas: Serviço-Receção do serviço-Passe de ataque-Finalização-Defesa e assume em jogo a atitude adequada à sua posição; b) Serve por baixo, colocando a bola numa zona de difícil receção c) Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. d) Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou receber/enviar a bola em passe colocado para o campo contrário (se tem condições favoráveis). e) Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque, executando com oportunidade e correção um passe colocado (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários. f) <i>Na defesa</i>, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa. g) Em situação de <i>exercício</i> a uma distância de 6 m a 9 m da rede (2,23 de altura), no campo de Voleibol, serve por cima (tipo ténis), colocando a bola no meio campo oposto. h) Em situação de <i>exercício</i>, <i>após passe do professor ou colega</i>, com a rede a 2,23 de altura, no campo de Voleibol, executa o remate em apoio ou em suspensão. |

