

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 12.º ANO DE ESCOLARIDADE

DOMÍNIOS	ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRITORES DESEMPENHO /OPERATIVOS	INTRUMENTOS/ANO
<p>CONHECIMENTOS (20%) / CAPACIDADES (50%)</p>	<p>A – Linguagens e textos</p> <p>B – Informação e comunicação</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E – Relacionamento interpessoal</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G – Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H – Sensibilidade estética e artística</p> <p>I – Saber científico técnico e tecnológico</p> <p>J – Consciência e domínio do corpo</p>	<p>Aptidão Física – I, J.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género. ○ O aluno deve atingir as competências essenciais para o 12º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de acordo com as seguintes condições de possibilidade. ❖ O aluno escolhe 2 Jogos Desportivos Colectivos. <p>Voleibol - C, D, I, J.</p> <p><u>Nível Introdução:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. ○ Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura: ○ Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede; ○ Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. ○ Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede, joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado. <p><u>Nível Elementar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento. ○ Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m): <ul style="list-style-type: none"> ○ Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil recepção ou em profundidade. ○ Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente, por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. ○ Na sequência da recepção 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 ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas). ○ <i>Na defesa</i>, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa. ○ Em situação de exercício no campo de Voleibol: <ul style="list-style-type: none"> ○ Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto. ○ Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete). ○ Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto. <p>Andebol - C, D, I, J.</p> <p><u>Nível Introdução</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. 	<p>Fichas de avaliação formativa ou Questionários ou Trabalho individual/grupo e Ficha de observação direta (50%)</p>

- Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido:
Com a sua equipa em posse da bola:
 - Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo;
 - Após receção de bola passa-a a um jogador em posição mais ofensiva ou opta por drible em progressão para finalizar;
 - Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.
- Quando a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:
 - Tenta interceptar a bola, para intervir na linha de passe do adversário;
 - Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.
- Como guarda-redes:
 - Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo;
 - Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.

Nível Elementar

- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.
- Em situação de jogo 5x5 ou 7x7:
Após recuperação de bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque:
 - Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo;
 - Passa a um jogador em posição mais ofensiva ou opta por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional;
 - Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto.
- 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:
 - Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando equilibradamente o espaço de jogo;
 - Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção.
- Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo:
 - Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo.
 - Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”).
- Como guarda-redes:
 - Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo; se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva ou coloca a bola num companheiro desmarcado; Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.
 - Realiza com oportunidade e correção global, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remate em suspensão, b) remate em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva; g) colocação defensiva; h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) “Marcação de controlo” e k) “marcação de vigilância”.

Futebol - C, D, I, J.

Nível Introdução

- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade.
- O aluno, em exercício (em superioridade numérica 3x1) e em situação de jogo de Futebol 4x4 com guarda-redes:
 - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: remata, se tem a baliza ao seu alcance; passa a um companheiro desmarcado; conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se conseguiu posição) ou passar;
 - Desmarca-se após o passe, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre.

- Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.
- Na defesa, marca o adversário escolhido.
- Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo; ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.
- Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento.

Nível Elementar

- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e reposição da bola em jogo, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.
- Em situação de jogo 5x5 ou 7x7:
- Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: remata, se tem a baliza ao seu alcance; passa a um companheiro em desmarcação para a baliza; conduz a bola para rematar ou passar; desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe e ou de apoio garantindo a largura e a profundidade do ataque; aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza;
- Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, 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 com oportunidade e correção global, no jogo ou em exercícios critério as ações: a) receção, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.

Basquetebol - C, D, I, J.

Nível Introdução

- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.
- Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5:
- Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa); dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva); passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva; desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.
- Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).
- Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.
- Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.

Nível Elementar

- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.
- Em situação de jogo 5 x 5:
- Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto;
- Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou progride em drible, preferencialmente pelo corredor central, para finalizar ou abrir linha de passe.
- Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: lança, se tem ou consegue

situação de lançamento, utilizando o lançamento de acordo com a ação do defensor; liberta-se do defensor, para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro; passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.

- Se não tem bola, no ataque: desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola;
- Aclara, em corte para o cesto: se o companheiro dribla na sua direção ou se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe.
- Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.
- Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível: dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola; dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola; participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.
- 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 e 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 e n) arranque em drible (direto ou cruzado).

Badminton – C, D, I, J.

Nível Introdução:

- Conhece o objetivo do jogo, o regulamento e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.
- Em situação de exercício, num campo de Badminton: executa o serviço curto e comprido; mantém uma posição base, regressando à posição inicial após cada batimento; desloca-se com oportunidade, antecipando-se à queda do volante; diferencia os tipos de pega da raqueta e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.
- Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:
- Executa o Clear na devolução do volante com trajetórias altas;
- Executa o Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura.

Nível Elementar:

- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.
- Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton: desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos:
- Executa o serviço, curto e comprido, tanto para o lado esquerdo como para o direito;
- Executa o *Clear* por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco;
- Executa o *Lob*, utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete;
- Executa o *Amorti* (à direita e à esquerda), colocando o volante junto à rede;
- Executa o *Drive* (à direita e à esquerda), com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa
- Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

Dança - H, I, J.

Nível Elementar:

- Dança o chá-chá-chá: em Posições Abertas e em "Posição fechada sem contacto", iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras:
 - Time step em "Posição Fechada sem contacto", sem oscilações verticais;
 - Passo básico em "Posição Fechada sem contacto", virando aproximadamente ½ volta à esquerda no decorrer da figura.

- Volta por baixo do braço para a esquerda, em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda.
 - Volta por baixo do braço para a direita em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita.
 - Promenades/New Yorker partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E”, e finalizando na “Posição Aberta frente a frente pega D-E”.
 - Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par.
 - Dança a Valsa Lenta (forma social) em “Posição Fechada com contacto”, mantendo o sentido de progressão da dança, na realização dos seguintes passos/figuras:
 - Quarto de volta à direita, iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o “Centro”;
 - Quarto de volta à esquerda iniciando de costas e diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”;
 - Passo de espera iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino, mantendo-se no mesmo lugar e repetindo enquanto necessário de forma a evitar colisões com outros pares;
 - Passo de canto/Box turn iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda, e finaliza de frente e em diagonal para a nova “Parede mais próxima”.
- ❖ Os alunos optam entre as matérias de Ginástica Acrobática e Atletismo.

Ginástica Acrobática – D, H, I, J.

Nível Introdução:

- Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.
- Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, 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:
- O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores 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.
- 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.
- 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. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços.
- Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
- Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.
- Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.
- Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais.
- Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.

Nível Elementar:

- Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.
- A par, 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, marcando o início e o fim de cada elemento:
- Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial

(com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.

- O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas.
- Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
- 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 membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.
- 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.
- Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.

Atletismo - C, D, I, J.

Nível Introdução

- Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé; acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.
- Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.

Nível Elementar

- Efetua uma corrida de velocidade 60m com partida de blocos; Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.
- Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva; apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando rotação da bacia; transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”; flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.
- Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada; realiza corretamente o encadeamento dos apoios, com queda a dois pés na caixa de saltos.
- Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos abordados e da corrida de velocidade, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam.
- ❖ Os alunos optam entre as matérias de Orientação e Jogos Tradicionais Populares.

Orientação - C, D, G, I, J.

Nível Introdução

- Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente: identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta; orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência; identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa; identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.
- Identifica a simbologia básica inscrita na carta, pontos cardeais e escalas cartográficas.

Jogos Tradicionais Populares - C, D, G, I, J.

- Conhece o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma.
- Cooperar com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.

Conhecimentos – A, B, C, D, G, I.

		<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. ○ Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: ○ Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; ○ Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; ○ Corrupção vs. verdade desportiva. 	
<p>ATITUDES e COMPORTAMENTO (30%)</p>	<p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo E – Relacionamento interpessoal F – Desenvolvimento pessoal e autonomia G – Bem-estar, saúde e ambiente</p>	<p>O aluno tem que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ser assíduo e pontual; (F) ○ cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; (D,E) ○ revelar empenho na realização das tarefas propostas; F ○ aceitar/ aplicar as regras de participação nas tarefas e conduta na aula; (E,F) ○ agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor; (E,F) ○ ser autónomo na realização das tarefas; (F) ○ cooperar na preparação e organização dos materiais; (E,F) ○ conhecer e aplicar cuidados de higiene e regras de segurança; (G) ○ ser capaz de realizar a autoavaliação. (D) 	<p>Observação direta; Grelha de observação e registo de comportamentos e atitudes</p>

Aprovado em Conselho Pedagógico de 13 de setembro de 2018