

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO SECUNDÁRIO - 12º ANO

Perfil e classificação das aprendizagens nos **domínios cognitivo & sócio-afectivo**, nas competências: **conhecimentos & hábitos** salutarres de prática de actividades físicas desportivas.

1 a 4 valores	5 a 9 valores	10 a 13 valores	14 a 16 valores	17 a 20 valores
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não participa nos trabalhos propostos na aula;	Não participa nos trabalhos propostos na aula;	Participa nos trabalhos propostos na aula;	Participa activamente nos trabalhos propostos na aula;	Participa activamente nos trabalhos propostos na aula;
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com facilidade e correcção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Demonstra possuir um reportório motor multivariado;
Não consegue definir a sua forma de execução, sua oportunidade e intencionalidade;	Define a sua forma de execução, a sua oportunidade e intencionalidade;	Descreve formas de execução, oportunidade e intencionalidade;	Descreve formas de execução, oportunidade e intencionalidade das habilidades motoras no contexto dinâmico das situações de jogo;	Descreve, analisa e avalia as habilidades motoras relativamente à sua forma de execução, oportunidade e intencionalidade e aspectos legais que as condicionem;
Não progride relativamente ao nível demonstrado no início da unidade didáctica;	Não progride relativamente ao início da unidade didáctica;	Progride relativamente ao início da unidade didáctica;	Progride relativamente ao início da unidade didáctica;	Progride de uma forma considerável relativamente ao início da unidade didáctica;
Não coopera com o professor e colegas no sentido de atingir objectivos propostos ou definidos pelo grupo ou ao grupo em que se integra;	Não coopera com o professor e colegas no sentido de atingir objectivos propostos ou definidos pelo grupo ou ao grupo em que se integra;	Coopera com o professor e colegas para atingir objectivos;	Coopera com o professor e colegas para atingir objectivos;	Coopera com o professor e colegas para atingir objectivos propostos e assume papel de dinamizador de grupo;
Revela atitudes anti-desportivas ou contrárias à ética desportiva.	Não interioriza valores de ética desportiva.	Aceita valores de ética desportiva.	Age conforme os valores de ética desportiva.	Age segundo valores de ética desportiva.
		NÍVEL INTRODUTÓRIO	NÍVEL ELEMENTAR	NÍVEL AVANÇADO

Legenda: O conteúdo de cada uma das matérias encontra-se especificado em três níveis:

- **Introdutório (I)**, onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base (**fundamentos**);
- **Elementar (E)**, nível em que se discriminam os conteúdos que representam o domínio (**mestria**) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente aos modelos de prática e organização da actividade referente;
- **Avançado (A)**, que estabelece os conteúdos e formas de participação nas situações típicas da actividade referente, correspondentes ao **nível superior** que poderá ser atingido no âmbito da disciplina de Educação Física.

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO SECUNDÁRIO - 12º ANO

Perfil e classificação das aprendizagens no **domínio motor**, nas competências: **capacidades & habilidades motoras** na prática de actividades físicas desportivas: Basquetebol, Voleibol, Andebol, Futebol, Rugby e Corfebol.

1 a 4 valores	5 a 9 valores	10 a 13 valores	14 a 16 valores	17 a 20 valores
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem – Nível Introdutório . No voleibol , adequa a sua actuação, como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; em <i>situação de jogo formal 6 x 6</i> , colabora com os companheiros na organização colectiva da sua equipa para a recepção do serviço, em W (4:0:2) , para defesa ao ataque adversário (em 3:1:2) e para protecção ao ataque da sua equipa em duas linhas, cumprindo as exigências técnicas: a) serviço por baixo e b) serviço por cima, c) passe alto de frente e d) de lateral, e) remate, f) manchete (defesa alta), g) bloco, h) deslocamentos e posições i) ofensiva e j) defensiva básicas.	Executa com correcção e facilidade as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem – Nível Elementar . No voleibol , adequa a sua actuação, como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; em <i>situação de jogo formal 6 x 6</i> , colabora com os companheiros na organização colectiva da sua equipa para a recepção do serviço, em W (4:0:2) , para defesa ao ataque adversário (em 3:1:2) e para protecção ao ataque da sua equipa em duas linhas, cumprindo as exigências técnicas: a) serviço por cima, b) passe de frente/lateral, c) remate, d) manchete para defesa baixa, e) bloco, f) deslocamentos e posição ofensiva básica, g) posição defensiva básica.	Executa com correcção, facilidade e virtuosismo as habilidades motoras propostas na unidade didáctica/temática – Nível Avançado . No voleibol , adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; em <i>situação de jogo formal 6 x 6</i> , colabora com os companheiros na organização colectiva da sua equipa para a recepção do serviço, em W (4:0:2) e em semi-circulo , para defesa ao ataque adversário (em 3:1:2) e para protecção ao ataque da sua equipa em duas linhas (<i>6 avançado</i>), cumprindo as exigências técnicas: a) serviço por cima, b) passe de frente/costas/lateral/suspensão, c) remate, amorti d) manchete para defesa alta/baixa, e) bloco, f) deslocamentos e posição ofensiva básica, g) posição defensiva básica, h) mergulhos e enrolamentos.

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO SECUNDÁRIO - 12º ANO

1 a 4 valores	5 a 9 valores	10 a 13 valores	14 a 16 valores	17 a 20 valores
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
<p>Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.</p>	<p>Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.</p>	<p>Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem – Nível Introdotório.</p>	<p>Executa com correccção e facilidade as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem – Nível Elementar.</p>	<p>Executa com correccção, facilidade e virtuosismo as habilidades motoras propostas na unidade didáctica/temática – Nível Avançado.</p>
		<p>No basquetebol, adequa a sua actuação, como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo; em situação de jogo formal 5x5, adequa os princípios técnico-tácticos defensivos e ofensivos ao tipo de defesa /ataque utilizado, realizando com correccção e oportunidade <i>no jogo e em exercicios-critério</i>, as seguintes acções: a) drible, b) passe-recepção, c) lançamento, d) ressalto, e) fintas, f) enquadramento ofensivo, g) posição básica defensiva, h) enquadramento defensivo, e ainda i) deslizamento e j) sobremarcação.</p>	<p>No basquetebol, adequa a sua actuação, como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo; em situação de jogo formal 5x5, adequa os princípios técnico-tácticos defensivos e ofensivos ao tipo de defesa /ataque utilizado, realizando com correccção e oportunidade, as seguintes acções: a) drible, b) passe-recepção, c) lançamento, d) ressalto, e) bloqueio directo, f) desfazer do bloqueio e g) aproveitamento do bloqueio, h) sobremarcação, i) enquadramento, j) desvio, l) pressão, e m) defesa do bloqueio.</p>	<p>No basquetebol, adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo; em situação de jogo formal 5x5, adequa os princípios técnico-tácticos defensivos e ofensivos ao tipo de defesa /ataque utilizado, realizando com correccção e oportunidade, as seguintes acções: a) drible, b) passe-recepção, c) lançamento, d) ressalto, e) bloqueio directo e indirecto, f) desfazer do bloqueio e g) aproveitamento do bloqueio, h) sobremarcação, i) enquadramento, j) desvio, l) pressão, m) defesa do bloqueio e n) bloqueio defensivo.</p>
		<p>No futebol, adequa a sua actuação, como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo; em situação de jogo formal 5x5, adequa os princípios técnico-tácticos defensivos e ofensivos ao tipo de defesa /ataque utilizado, realizando com correccção e oportunidade, as seguintes acções: a) recepção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução da bola, e) drible, f) passe, g) finta, h) desmarcação, i) marcação, j) pressão, l) intercepção e m) desarme.</p>	<p>No futebol, adequa a sua actuação, como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo; em situação de jogo formal 5x5, adequa os princípios técnico-tácticos defensivos e ofensivos ao tipo de defesa /ataque utilizado, realizando com correccção e oportunidade, as seguintes acções: a) recepção e controlo da bola, b) remate com um e outro pé e de cabeça, c) condução da bola com um e outro pé, d) drible, e) passe, f) finta, g) desmarcação, h) intercepção, i) desarme, j) marcação e l) pressão.</p>	<p>No futebol, adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo; em situação de jogo formal 5x5, adequa os princípios técnico-tácticos defensivos e ofensivos ao tipo de defesa /ataque utilizado, realizando com correccção e oportunidade, as seguintes acções: a) recepção e controlo da bola, b) remate com um e outro pé e de cabeça, c) condução da bola com um e outro pé, d) drible, e) passe, f) finta, g) desmarcação, h) intercepção, i) desarme, j) marcação e l) pressão.</p>

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO SECUNDÁRIO - 12º ANO

1 a 4 valores	5 a 9 valores	10 a 13 valores	14 a 16 valores	17 a 20 valores
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
<p>Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.</p>	<p>Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.</p>	<p>Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem – Nível Introdotório.</p>	<p>Executa com correccção e facilidade as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem – Nível Elementar.</p>	<p>Executa com correccção, facilidade e virtuosismo as habilidades motoras propostas na unidade didáctica/temática – Nível Avançado.</p>
		<p>No andebol, adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo; em situação de jogo formal 5x5, adequa os princípios técnico-tácticos defensivos e ofensivos ao tipo de defesa /ataque utilizado, realizando com correccção e oportunidade, as seguintes acções: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direcção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) marcação de controlo, l) marcação de vigilância.</p>	<p>No andebol, adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo; em situação de jogo formal 5x5, adequa os princípios técnico-tácticos defensivos e ofensivos ao tipo de defesa /ataque utilizado, realizando com correccção e oportunidade, as seguintes acções: a) remate com abertura de ângulo, b) remate em basculação, c) remate de anca, d) remate por baixo, f) penetrações sucessivas, g) cruzamentos, h) bloqueios, i) entradas, j) ecrãs, l) deslocamentos ofensivos, m) deslocamentos defensivos (laterais, frontais e de recuo), n) troca de adversários, o) troca de posições (deslizamento), p) bloco, q) ajuda/dobra.</p>	<p>No andebol, adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo; em situação de jogo formal 5x5, adequa os princípios técnico-tácticos defensivos e ofensivos ao tipo de defesa /ataque utilizado, realizando com correccção e oportunidade, as seguintes acções: a) remate com abertura de ângulo, b) remate em basculação, c) remate em queda, d) remate em mergulho, e) remate de anca, f) remate por baixo, g) penetrações sucessivas, h) cruzamentos, i) bloqueios, j) entradas, l) ecrãs, m) deslocamentos ofensivos, n) deslocamentos defensivos (laterais, frontais e de recuo), o) troca de adversários, p) troca de posições (deslizamento), q) bloco, r) ajuda/dobra, s) contra-bloqueio.</p>
		<p>No rugby, em situação de jogo reduzido 7x7,adequa os princípios técnico-tácticos defensivos e ofensivos ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correccção e oportunidade, as seguintes acções: a) passe directo (parado e em corrida), b) passe cruzado, c) recepção, d) ensaio, e) mudança de direcção e f) fintas.</p>	<p>No rugby, em situação de jogo reduzido 7x7,adequa os princípios técnico-tácticos defensivos e ofensivos ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correccção e oportunidade, as seguintes acções: a) passe directo (parado e em corrida), b) passe cruzado, c) passe com contacto, d) recepção, e) pontapé de balão, f) ensaio, g) toque-nameta, h) encaixe da bola, i) repulsão (hand-off), j) troca de pés, k) mudança de direcção e l) fintas.</p>	<p>No rugby, em situação de jogo reduzido 7x7,adequa os princípios técnico-tácticos defensivos e ofensivos ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correccção e oportunidade, as seguintes acções: a) passe directo (parado e em corrida), b) passe cruzado, c) passe com contacto, d) recepção, e) pontapé de balão, f) ensaio, g) toque-nameta, h) encaixe da bola, i) repulsão (hand-off), j) troca de pés, k) mudança de direcção e l) fintas.</p>

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO SECUNDÁRIO - 12º ANO

1 a 4 valores	5 a 9 valores	10 a 13 valores	14 a 16 valores	17 a 20 valores
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem – Nível Introdutório . No corfebol , adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; em situação de jogo formal 8x8, adequa os princípios técnico-táticos defensivos e ofensivos ao tipo de defesa /ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, as seguintes acções técnicas: a) recepção, b) passe de peito, c) passe de ombro, d) lançamento na passada, e) lançamento parado, f) trabalho de recepção e g) marcação.	Executa com correcção e facilidade as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem – Nível Elementar . No corfebol , adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; em situação de jogo formal 8x8, adequa os princípios técnico-táticos defensivos e ofensivos ao tipo de defesa /ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, as seguintes acções técnicas: a) recepção, b) passe de peito, c) passe de ombro, d) lançamento na passada, e) lançamento parado, f) trabalho de recepção, g) passe por cima, h) passe por baixo, i) lançamento de penalidade e j) posicionamento defensivo.	Executa com correcção, facilidade e virtuosismo as habilidades motoras propostas na unidade didáctica/temática – Nível Avançado . No corfebol , adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; em situação de jogo formal 8x8, adequa os princípios técnico-táticos defensivos e ofensivos ao tipo de defesa /ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, as seguintes acções técnicas: a) recepção, b) passe de peito, c) passe de ombro, d) passe por cima, e) passe por baixo, f) passe de assistente, g) recepção, h) passe a uma mão, i) lançamento na passada, j) lançamento parado, k) lançamento de penalidade, l) lançamento rápido, e m) trabalho de recepção, n) ressalto, o), posicionamento defensivo e p) movimentação defensiva.

Legenda: O conteúdo de cada uma das matérias encontra-se especificado em três níveis:

- **Introdutório (I)**, onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base (**fundamentos**);
- **Elementar (E)**, nível em que se discriminam os conteúdos que representam o domínio (**mestria**) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente aos modelos de prática e organização da actividade referente;
- **Avançado (A)**, que estabelece os conteúdos e formas de participação nas situações típicas da actividade referente, correspondentes ao **nível superior** que poderá ser atingido no âmbito da disciplina de Educação Física.

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO SECUNDÁRIO - 12º ANO

Perfil e classificação das aprendizagens no **domínio motor**, nas competências: **capacidades & habilidades motoras** na prática de actividades físicas desportivas: badminton, ténis de mesa, ténis de campo, atletismo, orientação e escalada.

1 a 4 valores	5 a 9 valores	10 a 13 valores	14 a 16 valores	17 a 20 valores
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem – Nível Introdutório .	Executa com correcção e facilidade as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem – Nível Elementar .	Executa com correcção, facilidade e virtuosismo as habilidades motoras propostas na unidade didáctica/temática – Nível Avançado .
		No badminton , em <i>situação de jogo de singulares</i> age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato, realizando com intencionalidade os deslocamentos e batimentos de esquerda e direita - serviço, clear, drive, lob e amorti - conforme a trajectória do volante e a posição do adversário, tentando colocar o volante num local de difícil devolução.	No badminton , em <i>situação de jogo de singulares</i> age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem, realizando com intencionalidade os batimentos - serviço, clear, drive, lob, remate e amorti - conforme a trajectória do volante e a posição do adversário, tentando colocar o volante num local de difícil devolução.	No badminton , em <i>situação de jogo de singulares</i> e a pares age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem, realizando com intencionalidade os batimentos - serviço, clear, drive, lob, remate e amorti - conforme a trajectória do volante e a posição do adversário, tentando colocar o volante num local de difícil devolução.
		No ténis de mesa , em <i>situação de jogo de singulares</i> age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato, realizando com intencionalidade os batimentos – serviço curto/longo, devolução simples, sequências de batimentos , só com a mão direita/esquerda, só com o revés - volei, lob e amorti , combinados com diferentes trajectórias da bola: paralela, diagonal esquerda ou direita.	No ténis de mesa , em <i>situação de jogo de singulares</i> age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem, realizando com intencionalidade os batimentos – serviço curto/longo, devolução simples, sequências de batimentos , só com a mão direita/esquerda, só com o revés - drive, lob, remate e amorti , combinados com diferentes trajectórias da bola: paralela, diagonal esquerda ou direita.	No ténis de mesa , em <i>situação de jogo de singulares</i> e a pares age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem, realizando com intencionalidade os batimentos – serviço curto/longo, devolução simples, sequências de batimentos , só com a mão direita/esquerda, só com o revés - drive, lob, remate e amorti , combinados com diferentes trajectórias da bola: paralela, diagonal esquerda ou direita.
		No ténis de campo , em <i>situação de jogo de singulares</i> age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato, realizando com intencionalidade os batimentos - serviço, batimento esquerda/direita, volei, lob e amorti - conforme a trajectória da bola e a posição do adversário, tentando colocar	No ténis de campo , em <i>situação de jogo de singulares</i> age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem, realizando com intencionalidade os batimentos - serviço, batimento esquerda/direita, volei, lob, remate e amorti - conforme a trajectória da bola e	No ténis de campo , em <i>situação de jogo de singulares</i> e a pares age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem, realizando com intencionalidade os batimentos - serviço, batimento esquerda/direita, volei, lob, remate e amorti - conforme a trajectória

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO SECUNDÁRIO - 12º ANO

		a bola num local de difícil devolução.	a posição do adversário, aplicando efeitos – top/back/side spin - tentando colocar a bola num local de difícil devolução.	da bola e a posição do adversário, aplicando efeitos – top/back/side spin - tentando colocar a bola num local de difícil devolução.
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	No atletismo aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, como praticante, em todas as situações que o exijam. Efectua uma corrida de velocidade (40m) , com partida de tacos. Corrida de estafetas (4 x 80 m) , entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão. Corrida de barreiras 60 m , com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida. Salta em comprimento , com tábua de chamada, com a técnica de voo na passada. Salta em altura com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> . Lança o peso de 3 kg/4 kg , de um círculo de lançamentos. Salta em triplo salto com impulsão na tábua de chamada definida pelo professor. Lança o dardo , após corrida de balanço.	No atletismo aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, como praticante, em todas as situações que o exijam. Efectua uma corrida de velocidade (40m) , com partida de tacos. Corrida de estafetas (4 x 80 m) , entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão. Corrida de barreiras 60 m , com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida. Salta em comprimento , com tábua de chamada, com a técnica de voo na passada. Salta em altura com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> . Lança o peso de 3 kg/4 kg , de um círculo de lançamentos. Salta em triplo salto com impulsão na tábua de chamada definida pelo professor. Lança o dardo , após corrida de balanço.	No atletismo aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, como praticante, em todas as situações que o exijam. Efectua uma corrida de velocidade (40m) , com partida de tacos. Corrida de estafetas (4 x 80 m) , entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão. Corrida de barreiras 60 m , com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida. Salta em comprimento , com tábua de chamada, com a técnica de voo na passada. Salta em altura com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> . Lança o peso de 3 kg/4 kg , de um círculo de lançamentos. Salta em triplo salto com impulsão na tábua de chamada definida pelo professor. Lança o dardo , após corrida de balanço.
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Na Orientação o aluno coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Realiza um percurso fora da escola, em pares e com o cartão de controlo preenchido correctamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga: orienta o mapa correctamente , com auxílio de uma bússola; identifica as características do percurso , interpretando, no	Na Orientação o aluno coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Realiza um percurso fora da escola, em pares e com o cartão de controlo preenchido correctamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga: orienta o mapa correctamente , com auxílio de uma bússola; identifica as características do percurso , interpretando, no	Na orientação o aluno realiza um percurso individual, o mais rápido possível, com o cartão de controlo preenchido correctamente, segundo um mapa topográfico e com a ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga, considerando as características do terreno, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico: Identifica o percurso e tipo de terreno através de curvas de nível; determina correctamente a cota de um ponto, azimutes, distâncias e declinações magnéticas; escolhe o caminho mais curto e melhor (mais rápido); interpreta correctamente a sinaléti-

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO SECUNDÁRIO - 12º ANO

		<p>terreno, os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação; calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa. Em percurso de opção múltipla, selecciona o trajecto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.</p>	<p>terreno, os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação; calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa. Em percurso de opção múltipla, selecciona o trajecto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.</p>	<p>ca utilizada na folha de descrição dos postos de controlo, conhecendo a finalidade das diferentes colunas e espaços, na identificação e localização de cada posto de controlo.</p>
<p>Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.</p>	<p>Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.</p>	<p>Na escalada o aluno conhece e utiliza o equipamento específico da actividade e identifica as respectivas funções nomeadamente o material para "equipar a via de escalada": "mosquetões", "descensores", cordas e nós.</p> <p>Em situação de "escola de escalada" (4.º ou 5.º graus de dificuldade) em sistema Molinete/"Top Rope": a) Desenrola a corda, " encorda-se" ao anêl correctamente; b) Afasta lateralmente os pontos de apoio; c) Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada; d) Trepa com segurança mantendo os três pontos de apoio; e) Recupera para a base da via mantendo uma posição vertical à parede.</p> <p>Desce com segurança, em rapel" com ""descensor"".</p> <p>Dá segurança" ao companheiro, que se encontra a subir ou a descer, através de "descensor" ou outro aparelho de travamento.</p>	<p>Na escalada o aluno conhece e utiliza o equipamento específico da actividade e identifica as respectivas funções nomeadamente o material para "equipar a via de escalada": "mosquetões", "descensores", cordas e nós.</p> <p>Em situação de "escola de escalada" (4.º ou 5.º graus de dificuldade) em sistema Molinete/"Top Rope": a) Desenrola a corda, " encorda-se" ao anêl correctamente; b) Afasta lateralmente os pontos de apoio; c) Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada; d) Trepa com segurança mantendo os três pontos de apoio; e) Recupera para a base da via mantendo uma posição vertical à parede.</p> <p>Desce com segurança, em rapel" com ""descensor"".</p> <p>Dá segurança" ao companheiro, que se encontra a subir ou a descer, através de "descensor" ou outro aparelho de travamento.</p> <p>Conhece e utiliza os nós simples: nó de oito e "cabrestante" e colabora na arrumação criteriosa do material, enrolando a corda com nó de remate para transporte.</p>	<p>Na escalada o aluno coopera com os companheiros com menor capacidade, apoiando a sua acção com cordialidade e firmeza, através de conselhos, directivas e explicações que lhes permitam melhorar as suas prestações, sem prejudicar a sua segurança.</p> <p>Conhece e utiliza criteriosamente o equipamento específico da actividade: " mosquetões", " entaladores", " descensores", cordas e nós.</p> <p>Realiza uma escalada de 5.º grau, em situação de cordada formal em posição protegida (2.º ou 3.º elementos) liderada por um responsável técnico, ou a "Abrir", seleccionando e utilizando as "presas" e posições adequadas: a) Encorda-se" ao anêl correctamente e aguarda a " corda tensa" (pi) no início de cada lanço da escalada; b) Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico; c) Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha; d) Escala com segurança, mantendo os três pontos de apoio; e) Coopera com os companheiros em acções de segurança e na utilização do " material montado na parede".</p>



Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO SECUNDÁRIO - 12º ANO

				<p>Desce com segurança, utilizando a técnica de “face à parede; em <i>rapel</i> com “descensor”; em <i>rapel</i> com “descensor” e auto-segurança.</p> <p>Utiliza correcta e adequadamente as técnicas de segurança “ao líder”, “directa” e “indirecta” (montada no material aplicado na parede) e de “auto-segurança”.</p>
--	--	--	--	---