

## 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.
		<b>NÍVEL INTRODUTÓRIO</b>	<b>NÍVEL ELEMENTAR</b>	<b>NÍVEL AVANÇADO</b>

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: Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática; Actividades Rítmicas expressivas.

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.	Executa com facilidade e correcção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com virtuosismo, facilidade e correcção as habilidades motoras propostas na unidade didáctica/temática.
		<p><u>Ginástica de Solo:</u> Elabora, realiza e aprecia uma sequência de exercícios no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas:</p> <p>a) <b>Cambalhota à frente saltada.</b> b) <b>Pino de braços.</b> c) <b>Roda</b> d) <b>Roda a um braço.</b> e) <b>Salto de mãos à frente.</b> f) <b>Posições de equilíbrio, posições de flexibilidade, exercícios (posições) de força, saltos e voltas</b>, utilizados como elementos estéticos de ligação e combinação das diversas destrezas de forma a garantir harmonia e fluidez da sequência.</p>	<p><u>Ginástica de Solo:</u> Elabora, realiza e aprecia uma sequência de exercícios no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas:</p> <p>a) <b>Cambalhota à frente saltada.</b> b) <b>Cambalhota à retaguarda com as pernas estendidas e unidas.</b> c) <b>Pino de braços</b> d) <b>Roda a um braço.</b> e) <b>Rodada</b> f) <b>Cambalhota à retaguarda com passagem por pino.</b> g) <b>Salto de mãos à frente.</b> h) <b>Flic-flac à retaguarda, com ajuda.</b> i) <b>Mortal à frente, com ajuda.</b> j) <b>Posições de equilíbrio, posições de flexibilidade, exercícios (posições) de força, saltos e voltas</b>, utilizados como elementos estéticos de ligação e combinação das diversas destrezas de forma a garantir harmonia e fluidez da sequência.</p>	<p><u>Ginástica de Solo:</u> Elabora, realiza e aprecia uma sequência de exercícios no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas:</p> <p>a) <b>Cambalhota à frente saltada.</b> b) <b>Cambalhota à retaguarda com as pernas estendidas e unidas.</b> c) <b>Pino de braços com impulsão das duas pernas.</b> d) <b>Roda a um braço.</b> e) <b>Rodada</b> f) <b>Cambalhota à retaguarda com passagem por pino.</b> g) <b>Salto de mãos à frente.</b> h) <b>Flic-flac à retaguarda</b> i) <b>Mortal à frente e à retaguarda, engrupado, com ajuda.</b> j) <b>Posições de equilíbrio, posições de flexibilidade, exercícios (posições) de força, saltos e voltas</b>, utilizados como elementos estéticos de ligação e combinação das diversas destrezas de forma a garantir harmonia e fluidez da sequência.</p>

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO SECUNDÁRIO - 12º ANO

		<p><u>Ginástica Acrobática:</u></p> <p>Elabora, realiza e aprecia uma coreografia a par (com música e sem exceder dois minutos e trinta segundos), utilizando diversas direcções e sentidos, ocupando todo o praticável, combinando afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas à sua escolha, tanto na posição de base como d volante, com os seguintes elementos técnicos:</p> <p>a) Com o base em posição de deitado dorsal, o volante apoia os seus pés nos joelhos do base para o levantar, realizando um equilíbrio nas suas coxas.</p> <p>b) Com o base em posição de deitado dorsal, o volante realiza um equilíbrio sentado nos pés do base, com os membros inferiores em elevação, formando um ângulo de 90° em relação ao tronco.</p> <p>c) Com o base com um joelho no solo e a outra perna flectida, o volante executa um pino na coxa do base .O base acompanha o movimento do volante com pega pela bacia.</p> <p>Em <i>situação de exercício em trios</i>, realiza os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>a) Base em pé suporta um volante que realiza um pino nas suas coxas .Este base é auxiliado por um base intermédio que, em posição de deitado dorsal apoia o base colocando os pés na sua bacia.</p>	<p><u>Ginástica Acrobática:</u></p> <p>Elabora, realiza e aprecia uma coreografia a par (com música e sem exceder dois minutos e trinta segundos), utilizando diversas direcções e sentidos, ocupando todo o praticável, combinando afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas à sua escolha, tanto na posição de base como d volante, com os seguintes elementos técnicos:</p> <p>a) Com o base em posição de deitado dorsal, o volante apoia os seus pés nos joelhos do base para o levantar, realizando um equilíbrio nas suas coxas.</p> <p>b) Com o base em pé, o volante realiza, equilíbrio de pé nos seus ombros (coluna), mantendo o alinhamento do par.</p> <p>c) Com o base de joelhos, sentado sobre os pés e de costas, o volante salta entre-mãos.</p> <p>Em <i>situação de exercício em trios</i>, realiza os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>a) Base em pé suporta um volante que realiza um pino nas suas coxas .Este base é auxiliado por um base intermédio que, em posição de deitado dorsal apoia o base colocando os pés na sua bacia.</p> <p>b) Com os dois bases, frente a frente, em posição de afundo, o volante realiza prancha facial</p>	<p><u>Ginástica Acrobática:</u></p> <p>Elabora, realiza e aprecia uma coreografia a par (com música e sem exceder dois minutos e trinta segundos), utilizando diversas direcções e sentidos, ocupando todo o praticável, combinando afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas à sua escolha, tanto na posição de base como d volante, com os seguintes elementos técnicos:</p> <p>a) Com o base em posição de deitado dorsal, o volante apoia os seus pés nos joelhos do base para o levantar, realizando um equilíbrio nas suas coxas.</p> <p>b) Com o base em pé, o volante realiza, equilíbrio de pé nos seus ombros (coluna), mantendo o alinhamento do par.</p> <p>c) Com o base com um joelho no solo e a outra perna flectida, o volante executa um pino na coxa do base .O base acompanha o movimento do volante com pega pela bacia.</p> <p>Em <i>situação de exercício em trios</i>, realiza os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>a) Base em pé suporta um volante que realiza um pino nas suas coxas .Este base é auxiliado por um base intermédio que, em posição de deitado dorsal apoia o base colocando os pés na sua bacia.</p> <p>b) Dois bases, suportam o volante em prancha facial. Após impulso dos bases, o volante efectua um voo com meia-volta, para recepção equilibrada para efectuar um segundo voo</p>
--	--	--	---	--

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO SECUNDÁRIO - 12º ANO

				com uma volta. c) O aluno cria posições da sua autoria, de nível 3.
		<p><u>Ginástica de Aparelhos</u></p> <p>No <b>plinto</b>, após corrida de balanço com chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther</i> ou <i>sueco</i>), e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <p>a) <b>Salto entre mãos</b> no <i>plinto longitudinal</i>. b) <b>Roda</b> no <i>plinto transversal</i>.</p> <p>No <b>minitrampolim</b>, após chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>a) <b>Mortal à frente e à retaguarda engrupado, com ajuda.</b></p> <p>Na <b>trave</b>, o aluno do sexo feminino realiza um encadeamento combinando os seguintes elementos, com ritmo e precisão de movimentos:</p> <p>a) <b>Entrada entre mãos</b> transversal ao aparelho. b) <b>Volta (pivô)</b> com balanço de uma perna. c) <b>Saltos</b> com recepção equilibrada no aparelho (exemplo: de gato, corça, etc.). d) - <b>Cambalhota à frente.</b> f) <b>Avião.</b> g) <b>Saída em rodada, com ajuda.</b></p> <p>Na <b>barra fixa</b>, realiza, com segurança e fluidez de movimentos, uma sequência que integre:</p> <p>a) <b>Subida de frente</b> b) <b>Sarilho à frente.</b> c) <b>Meia-volta</b>.</p>	<p><u>Ginástica de Aparelhos</u></p> <p>No <b>plinto</b>, após corrida de balanço com chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther</i> ou <i>sueco</i>), e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <p>a) <b>Salto entre mãos</b> no <i>plinto longitudinal</i>. b) <b>Roda</b> no <i>plinto transversal</i>. c) <b>Passagem por pino</b> no <i>plinto transversal</i>.</p> <p>No <b>minitrampolim</b>, após chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>a) <b>Mortal à frente engrupado.</b> b) <b>Mortal engrupado à retaguarda</b>, com saída dorsal, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, com ajuda.</p> <p>Na <b>trave</b>, o aluno do sexo feminino realiza um encadeamento combinando os seguintes elementos, com ritmo e precisão de movimentos:</p> <p>a) <b>Entrada entre mãos</b> transversal ao aparelho. b) <b>Volta (pivô)</b> com balanço de uma perna. c) <b>Saltos</b> com recepção equilibrada no aparelho (exemplo: de gato, corça, etc.). d) - <b>Cambalhota à frente.</b> e) - <b>Cambalhota à retaguarda, com ajuda.</b> f) <b>Avião.</b> g) <b>Saída em rodada.</b></p>	<p><u>Ginástica de Aparelhos</u></p> <p>No <b>plinto</b>, após corrida de balanço com chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther</i> ou <i>sueco</i>), e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <p>a) <b>Salto entre mãos</b> no <i>plinto longitudinal</i>. b) <b>Roda</b> no <i>plinto transversal ou longitudinal</i>. c) <b>Passagem por pino</b> no <i>plinto transversal</i>.</p> <p>No <b>minitrampolim</b>, após chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>a) <b>Mortal à frente engrupado e encarpado.</b> b) <b>Barani engrupado (mortal à frente engrupado com meia pirueta).</b> c) <b>Mortal engrupado à retaguarda</b>, com saída dorsal, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho.</p> <p>Na <b>trave</b>, o aluno do sexo feminino realiza um encadeamento combinando os seguintes elementos, com ritmo e precisão de movimentos:</p> <p>a) <b>Entrada entre mãos</b> transversal ao aparelho. b) <b>Volta (pivô)</b> com balanço de uma perna. c) <b>Saltos</b> com recepção equilibrada no aparelho (exemplo: de gato, corça, etc.). d) - <b>Cambalhota à frente.</b> e) - <b>Cambalhota à retaguarda.</b> f) <b>Avião.</b> g) <b>Saída em salto de mãos.</b></p>

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO SECUNDÁRIO - 12º ANO

		<p>e) Rolamento à frente . f) Saída de pés e mãos.</p> <p>Nas <b>paralelas simétricas</b>, o aluno do sexo masculino, realiza um encadeamento combinando os seguintes elementos: a) <b>Balanços em apoio manual</b> b) <b>Posição angular em apoio manual</b>. c) <b>Pino de ombros</b> com saída em rolamento, com ajuda d) <b>Saída com meia-volta à frente e/ou atrás</b>.</p>	<p>Na <b>barra fixa</b>, realiza, com segurança e fluidez de movimentos, uma sequência que integre: a) <b>Subida de frente</b> b) <b>Sarilho à frente</b> c) <b>Meia-volta</b> . d) <b>Rolamento à frente</b> . f) <b>Volta de barriga atrás</b>, com ajuda. g) <b>Saída de pés e mãos</b>.</p> <p>Nas <b>paralelas simétricas</b>, o aluno do sexo masculino, realiza um encadeamento combinando os seguintes elementos: a) <b>Balanços em apoio manual</b>. b) <b>Posição angular em apoio manual</b>. c) <b>Balanços em apoio braquial</b>. d) Passagem de <b>pino de ombros</b> para balanços em apoio braquial, com ajuda: e) <b>Saída com meia-volta à frente</b> .</p>	<p>Na <b>barra fixa</b>, realiza, com segurança e fluidez de movimentos, uma sequência que integre: a) <b>Subida de frente</b> b) <b>Subida de bicos</b>, com ajuda c) <b>Sarilho à frente ou atrás</b>. d) <b>Meia-volta</b> . e) <b>Rolamento à frente</b> . f) <b>Volta de barriga atrás</b>. g) <b>Saída de pés e mãos</b>.</p> <p>Nas <b>paralelas simétricas</b>, o aluno do sexo masculino, realiza um encadeamento combinando os seguintes elementos: a) <b>Balanços em apoio manual</b>. b) <b>Subida de balsa comprida</b>. c) <b>Posição angular em apoio manual</b>. d) <b>Balanços em apoio braquial</b>. e) Passagem de <b>pino de ombros</b> para balanços em apoio braquial: f) <b>Saída com meia-volta à frente e/ou atrás</b>.</p>
		<p><b>Aeróbica</b></p> <p>Em situação <b>de acompanhamento do professor no estilo livre</b>, com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos: A) Desloca-se percorrendo todas as direcções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, e combinando os seguintes Passos Básicos: a) Marcha (<i>march</i>). b) - Corrida (<i>jogging</i>) c) Passo e Toque (<i>step-touch</i>). d) Elevação do Joelho (<i>knee lift</i>). e) Passo Cruzado (<i>grapevine</i>). f) Passo em V (<i>v step</i>).</p>	<p><b>Aeróbica</b></p> <p>Em situação <b>de acompanhamento do professor no estilo livre</b>, com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos: A) Desloca-se percorrendo todas as direcções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, e combinando os seguintes Passos Básicos: a) Marcha (<i>march</i>). b) Corrida (<i>jogging</i>). c) Passo e Toque (<i>step-touch</i>). d) Elevação do Joelho (<i>knee lift</i>). e) Passo Cruzado (<i>grapevine</i>). f) Passo em V (<i>v step</i>).</p>	<p><b>Aeróbica</b></p> <p>Em situação <b>de acompanhamento do professor no estilo livre</b>, com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos: A) Desloca-se percorrendo todas as direcções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, e combinando os seguintes Passos Básicos: a) Marcha (<i>march</i>). b) Corrida (<i>jogging</i>). c) Passo e Toque (<i>step-touch</i>). d) Elevação do Joelho (<i>knee lift</i>). e) Passo Cruzado (<i>grapevine</i>). f) Passo em V (<i>v step</i>).</p>



## Departamento das Expressões: Educação Física

### PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO SECUNDÁRIO - 12º ANO

		<p>g) Agachamento (<i>squat</i>)</p> <p>B)- 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.</p>	<p>g) Agachamento (<i>squat</i>)</p> <p>h) Mambo, .</p> <p>i) <i>Chassé</i>, .</p> <p>j) <b>Chuto</b> (<i>kick</i>)</p> <p>k) <b>Tesouras</b> (<i>skip</i>)</p> <p>B) 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.</p>	<p>g) Agachamento (<i>squat</i>)</p> <p>h) Mambo, .</p> <p>i) <i>Chassé</i>,</p> <p>j) <b>Chuto</b> (<i>kick</i>)</p> <p>k) <b>Tesouras</b> (<i>skip</i>)</p> <p>l) <b>Twist</b></p> <p>m) <b>Slide</b></p> <p>B) 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.</p>
		NÍVEL INTRODUTÓRIO	NÍVEL ELEMENTAR	NÍVEL AVANÇADO