



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARCAVELOS**  
**PERFIL DO ALUNO**  
**NORMAS DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

### INTRODUÇÃO

As aprendizagens na disciplina de Educação Física foram sistematizadas para efeitos de planeamento e avaliação em 3 grandes áreas:

Atividades Físicas

Aptidão Física

Conhecimentos

Na Área das atividades físicas, pretende-se que os alunos adquiram competências, conhecimentos e capacidades, no âmbito das matérias pertencentes, segundo a nova nomenclatura utilizada pelo Ministério da Educação, a domínios e subdomínios, tais como:

Domínio – Jogos Desportivos Colectivos

Subdomínio - Futebol

Na Área da Aptidão Física os alunos devem desenvolver as suas capacidades motoras, condicionais e coordenativas, tais como a resistência aeróbia ou a coordenação

Nos Área dos conhecimentos os alunos devem sobretudo obter informação que lhes permitam de forma autónoma elevar ou manter a sua aptidão física, assim como desenvolver um conjunto de conhecimentos sobre a o papel que as atividades físicas ocupam na sociedade.

Desta forma, ao estabelecermos quais são as competências que cada aluno deve demonstrar no final de cada ano lectivo, é justamente a cada um destes domínios que se vai “buscar” aquilo que é considerado essencial para que o aluno possa obter classificação positiva à disciplina.

É assim que os programas de Educação Física estão organizados e também é respeitando esta mesma organização que foram no decorrer do ano lectivo de 2010/2011 publicadas pelo Ministério da Educação as Metas de Aprendizagem, referência

Os PNEF perseguem as seguintes finalidades:

1. “Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.
2. Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.
3. Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:
  - a. Atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
  - b. Atividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;
  - c. Atividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
  - d. Jogos tradicionais e populares.
4. Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.
5. Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando:
  - a. A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;
  - b. A ética desportiva;
  - c. A higiene e a segurança pessoal e colectiva;
  - d. A consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.”

... ..

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

«**Introdução**», onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);

«**Elementar**», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;

«**Avançado**», que estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física. (Por isso mesmo, este nível surge como programa alternativo no todo ou em parte – ver «Opções de organização curricular».) “

In .(DOCUMENTO DE APOIO À  
ORGANIZAÇÃO CURRICULAR E PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
Autoria: Equipa responsável pelas METAS DE APRENDIZAGEM DE EDUCAÇÃO FÍSICA)

Para o alcance destas finalidades foram traçadas metas para cada ciclo e posteriormente para cada ano que se transcrevem abaixo e que correspondem ao perfil desejável de saída do aluno no final de cada ano lectivo, considerando uma classificação final de nível 3 ou 10 valores.

A classificação do aluno resulta do sucesso no domínio da aptidão física e do cumprimento da norma no domínio das atividades físicas. No domínio dos conhecimentos, os resultados obtidos pelo aluno serão ponderados na classificação final. Os alunos serão ainda avaliados quanto à sua assiduidade e pontualidade.

OBS. Pelas razões que a seguir enunciamos, considerámos adaptar a norma para a generalidade dos anos, inclusive anos terminais de ciclo, reduzindo a sua exigência em número de matérias com sucesso (7º e 8º anos) e níveis de competência requeridos (9º ao 12º anos).

1. Pelo facto de a escola se encontrar em obras e daí decorrerem limitações à prática das atividades físicas que impedem uma abordagem plena de todas as matérias dos PNEF.
2. Por razões que se prendem com a dificuldade em leccionar Patinagem, por falta de equipamento adequado, e em trabalhar os níveis elementar e avançado da Dança, por ser uma matéria nova no currículo dos alunos.

## NORMA DE AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

✓ O aluno, para obter a classificação de nível 3 a EF tem de reunir cumulativamente as seguintes condições:

5º Ano

Atividades Físicas	Demonstra competências de <b>3 Introdutórios</b> em Matérias ou Subdomínios diferentes
Aptidão Física	<p>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia <b>e</b> testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – <i>FitnessGram</i>) <b>num</b> dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha).</li> <li>• Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – <i>FitnessGram</i>) no teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência (<b>abdominais</b>).</li> </ul>
Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a AF</li> <li>-Identifica os objectivos da Educação Física</li> <li>-Identifica as capacidades físicas</li> <li>-Relacionar cada tipo de esforço e a capacidade mais envolvida</li> <li>-Identifica os testes de aptidão física e zona saudável</li> <li>-Conhece as principais alterações imediatas do organismo ao exercício físico – Aumento da Frequência Cardíaca e da Frequência Respiratória</li> </ul>

○ 6º Ano

Atividades Físicas	Demonstra competências de <b>4 Introdutórios</b> em Matérias ou Subdomínios diferentes
Aptidão Física	<p>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.</p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – <i>FitnessGram</i>) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha).</p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – <i>FitnessGram</i>) no teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência (abdominais).</p>
Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica factores que influenciam a saúde: pratica regular de atividade física, boa alimentação, repouso, higiene, tabaco, álcool, poluição.</li> <li>- Conhece a importância e os métodos de medição da frequência cardíaca.</li> <li>- Conhece sumariamente a participação dos diferentes sistemas e estruturas na manutenção da postura e produção de movimento, nomeadamente: sistema locomotor, nervoso, cardiovascular e respiratório</li> <li>- Relaciona atividade física e saúde.</li> <li>- Relaciona a prática regular de atividade física e a melhoria das capacidades físicas com a melhoria da saúde.</li> </ul>

o 7º Ano

Atividades Físicas	Demonstra competências de <b>5 Introdutórios</b> em Matérias ou Subdomínios diferentes
Aptidão Física	<p>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.</p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – <i>FitnessGram</i>) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha).</p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – <i>FitnessGram</i>) no teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência (abdominais).</p>
Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece as adaptações do organismo á atividade física a médio prazo</li> <li>- Relacionar a falta de bons hábitos com as patologias cardiorrespiratórias, a diabetes, a osteoporose, etc..</li> <li>- Relacionar o desenvolvimento das capacidades motoras com a aptidão funcional. Vantagens numa perspetiva de saúde.</li> <li>- Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptção à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</li> </ul>

o 8º Ano

Actividades Físicas	Demonstra competências de <b>6 Introdutórios</b> em Matérias ou Subdomínios diferentes
Aptidão Física	Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade. Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – <i>FitnessGram</i> ) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – <i>FitnessGram</i> ) no teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência (abdominais).
Conhecimentos	- Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.

o 9º Ano

Actividades Físicas	Demonstra competências de <b>5 “Int” + 1 “Elem”</b> em Matérias ou Subdomínios diferentes
Aptidão Física	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – <i>FitnessGram</i> ) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – <i>FitnessGram</i> ) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco ou Flexibilidade).
Conhecimentos	- Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Actividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. - Conhece e relaciona as capacidades físicas e as suas variantes com os tipos de actividades. - Conhece e relaciona a pirâmide da atividade física associada aos estilos de vida saudável

- ✓ O aluno, para obter a classificação de 10 valores a EF tem de reunir cumulativamente as seguintes condições:

- 10º Ano

Atividades Físicas	Demonstra competências de <b>5 “Int” + 1 “Elem”</b> em Matérias ou Subdomínios diferentes
Aptidão Física	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – <i>FitnessGram</i> ) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – <i>FitnessGram</i> ) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco ou Flexibilidade).
Conhecimentos	Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afectividade e a qualidade do meio ambiente. Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

o 11º Ano

Atividades Físicas	Demonstra competências de <b>5 “Int” + 1 “Elem”</b> em Matérias ou Subdomínios diferentes
Aptidão Física	<p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – <i>FitnessGram</i>) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha).</p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – <i>FitnessGram</i>) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco ou Flexibilidade).</p>
Conhecimentos	<p>Analisa criticamente as características de um estilo de vida saudável, relacionando-as com atitudes e comportamentos individuais e sociais dos jovens e adultos.</p> <p>Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.</p> <p>Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.</p> <p>Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.</p> <p>Compreende, traduzindo em linguagem própria, o papel das Atividades Físicas na evolução do Homem e da Sociedade e a sua dimensão cultural na atualidade e ao longo dos tempos, reconhecendo a sua importância nos domínios da Educação, do Trabalho e do Lazer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identificando as características que lhe conferem essa dimensão;</li> <li>- reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objectivos com que se realizam;</li> <li>- distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente</li> </ul>

o 12º Ano

Atividades Físicas	Demonstra competências de <b>5 “Int” + 1 “Elem”</b> em Matérias ou Subdomínios diferentes
Aptidão Física	<p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – <i>FitnessGram</i>) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida da milha, marcha).</p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – <i>FitnessGram</i>) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco ou Flexibilidade).</p>
Conhecimentos	<p>Conhece e aplica em todas as situações as principais orientações metodológicas do treino das capacidades motoras mais diretamente relacionadas com a saúde, evitando erros que comprometam a sua saúde, a segurança ou a melhoria da sua aptidão física.</p> <p>Reconhece o desporto como um fenómeno social de grande importância:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identificando as características que lhe conferem essa dimensão;</li> <li>- considerando as profissões que lhe estão associadas e comparando-o com outras manifestações culturais;</li> <li>- analisando contextos e objectivos das grandes manifestações desportivas, de entre as quais os Jogos Olímpicos;</li> <li>- identificando as principais instituições desportivas (Associações, Clubes, Federações, Comitês Olímpicos, etc.) e o seu papel na organização e desenvolvimento desportivo.</li> </ul> <p>Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;</li> <li>- A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>- A violência (dos espectadores e dos atletas) “vs” espírito desportivo;</li> <li>- A corrupção “vs” verdade desportiva</li> </ul>

## PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO

### ACTIVIDADES FÍSICAS

#### JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

a) - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

b) - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

#### JOGO DA RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA AO FUNDO

Nível do programa	Situação de avaliação
Não se aplica	Situação de jogo 4 x 4 ou 5x5, num espaço amplo

Nível do Programa	Competências a) b)	Indicadores de observação do nível de jogo
* Não se atribui Nível. Considera-se que o aluno <b>Adquiriu</b> ou <b>Não Adquiriu</b> as competências neste domínio	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Recebe</b> a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e <b>passa</b> a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.</li><li>- <b>Desmarca-se</b> para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário directo.</li><li>- <b>Dribla</b> para ultrapassar um adversário directo ou para abrir «linha de passe», para rematar ou passar.</li><li>- <b>Marca o adversário escolhido</b> quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Jogo de “costa a costa” - A bola circula por vários jogadores que ocupam racionalmente o espaço;</li><li>- Não há aglomeração sobre a bola</li><li>- Observam-se situações de finalização</li><li>- Poucas perdas de bola</li></ul>

- **OBSERVAÇÃO** – Para efeitos de classificação, consideramos que o aluno que adquiriu as competências deste domínio, é equivalente a um nível Introdução.

## FUTEBOL

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e jogo 4 x 4 num espaço amplo com GR
Elementar e Avançado	Jogo 5 x 5 com GR

Nível do Programa	Competências a) b)	Indicadores de observação do nível de jogo
<b>Introdução</b>	<p>- Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: <b>a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golo, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e)lançamento de baliza, f)principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade</b></p> <p>-Recebe, controla e conduz a bola na direção da baliza adversária</p> <p>-Remata quando tem oportunidade</p> <p>-Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição</p> <p>-Desmarca-se para receber a bola</p> <p>-Assume atitude defensiva marcando o adversário escolhido</p>	<p>-</p> <p>- Jogo costa à costa, a bola circula por vários jogadores que ocupam equilibradamente o espaço.</p> <p>- Poucas perdas de bola</p> <p>- Observam-se remates não protagonizados pelo mesmo jogador</p>
Elementar	<p>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: <b>a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, 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</b>, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>- Recebe a bola, controlando-a, simula ou finta para se libertar a marcação</p> <p>-Desmarca-se na direção da baliza ou em apoio</p> <p>-Aclara</p> <p>-Marca o atacante direto</p>	<p>- Jogo ocupa o campo todo (largura e profundidade)</p> <p>- Resolve situações 1x1 e observam-se fintas, simulações e mudanças de direção</p> <p>- Existem sempre linhas de passe de rutura e apoio</p>
Avançado	<p>- Adequa a sua atuação quer como jogador, quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.</p> <p>- Remata, passa e conduz a bola com oportunidade</p>	<p>- Jogo elaborado, fluido sem muitas interrupções.</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Penetra</li><li>-Desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal</li><li>- Pressiona</li><li>-Cria situações de superioridade numérica</li><li>-Fecha linhas de passe</li><li>- Realiza dobras</li></ul>	<p>- Existe organização táctica e os jogadores assumem funções específicas em campo.</p>
--	---	--

## VOLEIBOL

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Jogo 2 + 2 com rede a 2 m de altura
Elementar	Jogo 4 x 4 com rede a 2,10 e campo 12mx6m
Avançado	Jogo 6 x 6

Nível do Programa	Competências a) b)	Indicadores de observação do nível de jogo
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: “serviço”, “passe”, “recepção” e “finalização” bem como as regras do jogo: <b>a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede</b></li> <li>- Serve por baixo (<b>em exercício</b>)</li> <li>- Recebe a bola, em manchete com bola afável ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente, imprimindo uma trajetória alta à bola, agarrando-a de seguida (<b>em exercício</b>)</li> <li>-Joga com os companheiros com bola afável efetuando toques com as duas mãos por cima ou manchete</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola transpõe a rede várias vezes (3 ou mais)</li> <li>- Pelo menos 2 toques de cada lado</li> <li>- Em exercício serve por baixo</li> </ul>
Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: <b>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</b>, adequando a sua ação a esse conhecimento.</li> <li>- Serve por baixo ou por cima</li> <li>- Recebe o serviço, envia a um companheiro de modo a este dar continuidade às ações ofensivas (2ºtoque)</li> <li>- Finaliza em passe ou remate em apoio colocando a bola intencionalmente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finalização intencional em passe colocado ou remate em apoio</li> <li>- Utilizam sempre que possível os 3 toques,</li> <li>- Respeitam as zonas de responsabilidade.</li> </ul>
Avançado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinâmica dos 3 toques (2º toque na posição 3 e finalização intencional)</li> </ul>

	<p>do jogo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Serve por baixo ou por cima</li><li>-Recebe enviando ao passador</li><li>- Finaliza em passe colocado, remate ou “amorti”</li><li>- Executa bloco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Recepção em W</li><li>- Organização/Movimentações atacantes e defensivas</li></ul>
--	---	--

## BASQUETEBOL

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Jogo 3 x 3 <b>em ½ campo</b> ou campo inteiro
Elementar	Jogo 3 x 3 ou 5x5 em campo inteiro
Avançado	Jogo 5 x 5 em campo inteiro

Nível do Programa	Competências a) b)	Indicadores de observação do nível de jogo
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: <b>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</b>, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>- Recebe, enquadra-se ofensivamente</li> <li>- Lança quando tem oportunidade</li> <li>- Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição</li> <li>- Dribla para progredir em direção ao cesto</li> <li>- Desmarca-se para receber a bola</li> <li>- Assume atitude defensiva marcando o seu adversário direto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo costa à costa, a bola circula por vários jogadores que ocupam equilibradamente o espaço.</li> <li>- Recebem e desmarcam-se mantendo o enquadramento ofensivo</li> <li>- Observam- se lançamentos na passada não protagonizados pelo mesmo jogador.</li> </ul>
Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: <b>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</b>, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>-Desmarca-se cortando para o cesto ou oferecendo linhas de 1º passe</li> <li>- Progride em drible utilizando se necessário fintas e mudanças de direção para finalizar ou passar.</li> <li>- Passa se tem companheiro em posição mais ofensiva e desmarca-se de seguida</li> <li>- Mantem o equilíbrio ofensivo após desmarcação.</li> <li>- Lança utilizando lançamento na passada ou de curta distância em função do comportamento do defesa</li> <li>- Participa no ressalto</li> <li>- Aclara</li> <li>- Defende individualmente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolvem situações de 1x1</li> <li>- Passe, corte e reposição do equilíbrio ofensivo</li> <li>- Finalização em lançamento na passada ou parado de acordo com a leitura de jogo.</li> </ul>

<p>Avançado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.</li> <li>- Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo e finalização rápida</li> <li>- Recebe e passa a jogador desmarcado ou progride em drible pelo corredor central, procurando em simultâneo a oportunidade de passe para um jogador desmarcado</li> <li>- Explora situações de 2 x 1 e de 3 x 2</li> <li>- Se a equipa não finaliza tirando partido da superioridade numérica, posiciona-se de forma a atacar em 5 abertos</li> <li>- corta, passa e corta e aclara. Ocupa espaços aclarados pelos companheiros.</li> <li>- desenquadra o adversário direto para finalizar e na impossibilidade de fazer passa a um companheiro em corte para o cesto.</li> <li>- Participa no ressalto ofensivo e defensivo</li> </ul>	<p>Existe penetração em drible e finalização na passada ou passe para o jogador que fica livre ou que se encontra em corte para o cesto.</p> <p>Verifica-se a ocupação do espaço em 5 abertos nas situações de ataque organizado, com a manutenção da estrutura após corte, passe e corte ou aclaramento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muita iniciativa individual (1 x 1)</li> <li>- Luta nos ressaltos</li> </ul>
-----------------	---	---

## ANDEBOL

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Jogo 5 ( 4+1)x 5( 4+1)
Elementar	Jogo 5 x 5 (4+1)x 5( 4+1)

Nível do Programa	Competências a) b)	Indicadores de observação do nível de jogo
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: <b>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) infracções à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações.</b></li> <li>- Recebe, controla a bola e progride em drible para finalizar</li> <li>- Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição</li> <li>- Finaliza em remate em salto</li> <li>- Desmarca-se oferecendo linha de passe</li> <li>- Assume atitude defensiva quando em fase de defesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo costa à costa, a bola circula por vários jogadores que ocupam equilibradamente o espaço</li> <li>- Recebem e desmarcam-se mantendo o enquadramento ofensivo</li> <li>- Remates em salto não protagonizados pelo mesmo jogador</li> </ul>
Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objectivo 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.</li> <li>-Desmarca-se garantindo o equilíbrio na ocupação do espaço</li> <li>- Utiliza fintas e mudanças de direção</li> <li>- Defende individualmente</li> <li>- Marcação de controlo</li> <li>- Realiza situações de 1x1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ataque ao espaço para finalizar ou fixar o defesa</li> <li>- Resolvem situações 1x1 utilizando o drible ou a regra dos apoios</li> <li>- Ataque organizado mantendo o equilíbrio do trapézio ofensivo</li> <li>- Marcação de controle</li> </ul>
Avançado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.</li> <li>- Desmarca-se para transição defesa/ataque</li> <li>- Finaliza utilizando a técnica de remate mais adequada</li> <li>- Ataca o espaço entre dois adversários e finaliza ou passa a bola a um companheiro desmarcado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muito contacto físico</li> <li>- Defesa á zona</li> <li>- Jogadores com funções específicas</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Executa cruzamentos e utiliza bloqueios para se libertar e finalizar.</li><li>- Sem bola, ataca o espaço entre dois defesas para desmarcação ou entra, com ou sem passe prévio, procurando criar linhas de passe ofensivas</li><li>- Cria situações de superioridade numérica</li><li>- Penetrações</li><li>- Marcação pressionante</li></ul>	
--	---	--

## GINÁSTICA NO SOLO

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Combinação das habilidades em sequências
Elementar e Avançado	Realiza uma sequência de habilidades no solo

Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	<p>1- Cambalhota à frente de pernas unidas e fletidas</p> <p>2- Cambalhota atrás de pernas unidas e fletidas e afastadas e em extensão</p> <p>3 - Passagem por pino( partindo da posição de deitado ventral no plinto) <b>ou</b> subida para pino no espaldar ou outro apoio, terminando com cambalhota à frente ( com ajuda)</p> <p>4 - Ponte (ou outro elemento de flexibilidade)</p> <p>5 - Roda com apoio alternado das mãos (cabeça do plinto <b>ou</b> outro equipamento).</p>	<p>1 – Levantar sem ajuda das mãos ; Mantém a direção</p> <p>2- Mantém a direção; Levanta sem joelhos no chão; Afastamento das pernas, admite-se ligeira flexão.</p> <p>3- Segmentos alinhados; Levanta as pernas sozinho.</p> <p>4 – Tirar a cabeça do chão</p> <p>5- Pés acima no nível da bacia; recepção equilibrada com apoios alternados</p>
Elementar	<p>- Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>- <b>Elabora, realiza e aprecia uma sequência</b> de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>1- Cambalhota á frente de pernas afastadas</p> <p>2- Cambalhota à frente saltada</p> <p>3- Roda</p> <p>4- Pino de Braços com cambalhota à frente</p> <p>5- Rodada em situação isolada</p> <p>6- Avião (ou outro elemento de equilíbrio)</p> <p>7- Saltos, voltas e afundos</p> <p><b>Em situação de exercício:</b></p> <p>8a - Rodada</p> <p>8b - Cambalhota atrás subida para pino</p>	<p>- <b><u>Sequência de habilidades com fluidez e harmonia (com elementos de ligação)</u></b></p> <p>1- Admite ligeira flexão das pernas.</p> <p>2- Fase aérea acentuada</p> <p>3- Segmentos em extensão; alinhamento vertical; recepção em pé em equilíbrio.</p> <p>4- Marca posição com corpo alinhado, enrola com fluidez.</p> <p>5 – Existe fase aérea; recepção dos pés em simultâneo; termina virado p/ o ponto de partida</p> <p>6 - Extensão da perna de trás; tronco perna ao nível ou acima do plano da bacia; Mantém o equilíbrio (4seg)</p>

		8b- marca a posição com o corpo alinhado
Avançado	<p>- Coopera com os companheiros nas ajudas, analisa o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>- <b>Elabora, realiza e aprecia uma sequência</b> de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>1- Rodada</p> <p>2-- Cambalhota atrás com passagem por pino</p> <p>3- Posição de força (Ângulo ou outra)</p> <p>4- Salto de mãos à frente <b>em situação isolada</b></p>	<p>- Sequência de habilidades com fluidez e harmonia ( com elementos de ligação)</p> <p>1 - Colocação correta das mãos - fecho rápido das pernas</p> <p>3- Manter a posição 3 "</p> <p>4- Com ajuda</p>

Nos níveis elementar e avançado a sequência tem de ter obrigatoriamente os elementos característicos do nível acrescidos de outros de nível inferior ou superior, num mínimo de 6 elementos sem contar com os elementos de ligação nem com os elementos de flexibilidade e equilíbrio (também obrigatórios). No nível avançado é ainda obrigatório um elemento de força.

## GINÁSTICA DE APARELHOS – SALTOS E TRAVE

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Realiza após corrida de balanço e chamada a pés juntos. Pode adaptar-se a altura do aparelho e a distância do trampolim ao aparelho Trave baixa
Elementar e Avançado	Realiza após corrida de balanço e chamada a pés juntos. Pode adaptar-se a altura do aparelho e a distância do trampolim ao aparelho Na trave (só para os alunos do sexo feminino), em equilíbrio elevado Em qualquer dos casos o aluno executa um encadeamento com um mínimo de 5 elementos

Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	<p>- Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborar na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p><b>BOQUE E PLINTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto de eixo no Boque</li> <li>- Salto entre mãos</li> <li>- Cambalhota à frente no Plinto longitudinal</li> </ul> <p><b>MINITRAMPOLIM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - Salto em extensão</li> <li>2- Salto engrupado</li> <li>3- ½ pirueta</li> </ul> <p><b>TRAVE ( baixa)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcha à frente e atrás</li> <li>- Marcha em pontas dos pés</li> <li>- ½ volta em apoio nas pontas dos pés</li> <li>- Salto a pés juntos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chamada a pés juntos</li> <li>- No salto de eixo admite-se ligeira flexão das pernas</li> <li>Receção em equilíbrio (2seg)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>1- Corpo em extensão (vela)</li> <li>2-Levar os joelhos pelo menos 90º no engrupado</li> <li>3 Corpo em extensão na pirueta</li> <li>- Receção em equilíbrio (2seg)</li> </ul>

<p>Elementar</p>	<p>- Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p><b>BOQUE E PLINTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto de eixo no Plinto transversal</li> <li>- Salto de eixo no Plinto longitudinal</li> <li>- Salto entre mãos plinto transversal</li> </ul> <p><b>MINITRAMPOLIM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos em extensão e engrupado</li> <li>- Pirueta vertical</li> </ul> <p>4 - Salto Carpa de pernas afastadas e/ou de pernas unidas</p> <p>5- <math>\frac{3}{4}</math> mortal à frente</p> <p><b>TRAVE ( alta)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrada a um pé</li> <li>- <math>\frac{1}{2}</math> volta com balanço de uma perna</li> <li>- Avião</li> <li>- Salto a pés juntos</li> <li>- Saída em extensão com <math>\frac{1}{2}</math> pirueta</li> </ul>	<p>Chamada a pés juntos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No salto de eixo admite-se ligeira flexão das pernas</li> </ul> <p>Recepção em equilíbrio (2seg)</p> <p>4 -- No salto de carpa admite-se ligeira flexão das pernas.</p> <p>5 - Abertura oportuna; queda em decúbito dorsal</p> <p>Recepção em equilíbrio (2 seg)</p>
<p>Avançado</p>	<p>- Coopera com os companheiros nas ajudas e paradas que garantam condições de segurança e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Analisa o seu desempenho e dos colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p><b>BOQUE E PLINTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto entre mãos no Plinto longitudinal</li> <li>- Roda no Plinto transversal ou longitudinal</li> </ul> <p><b>MINITRAMPOLIM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mortal à frente engrupado</li> <li>- Mortal à frente encarpado</li> <li>- Mortal engrupado à retaguarda</li> </ul> <p><b>TRAVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrada de eixo transversal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida em aceleração</li> <li>- Recepção em equilíbrio</li> </ul> <p>- Encadeamento das habilidades com fluidez e harmonia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Execução técnica</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 volta – pivot com balanço</li><li>- Saltos (de gato, corça, ...)</li><li>- Saída em Rodada</li></ul>	
--	--	--

## GINÁSTICA ACROBÁTICA



Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	A par, numa coreografia com música combina com elementos no solo e em trio em situação de exercício.
Elementar e Avançado	A par numa coreografia <b>musicada</b> , combina com elementos no solo e em trio em situação de exercício.

a) - Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.

b) - Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.

c) - Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.

**n.b:** se o aluno apenas assumir apenas função de base, para cumprir o Nível, terá de fazer a coreografia com elementos de ginástica de solo, nível "1".

Nível do Programa	Competências a) b) c)	Indicadores de observação
Introdução	<p><b>PARES</b></p> <p>1 - O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das sua pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.</p>  <p>2 - O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> 	<p>Ao nível dos elementos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>marcam a posição</b> tempo mínimo 3"</li> <li>- Executam montes, desmontes e pegas.</li> </ul>

3 - O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), 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. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.



4 - Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.



5 - Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.



## TRIOS

6 - 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 gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.



7 - Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto. Segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.



8 - Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.



9 - Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso das bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços das bases.



Elementar

## PARES

10 - 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.



11 - O base de pé com joelhos flectidos (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. Desmonte simples com braços em elevação superior.



ou



12 - O base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros ("coluna"), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.

- Sequência ao nível dos elementos técnicos

- **marcam a posição** tempo mínimo 3"

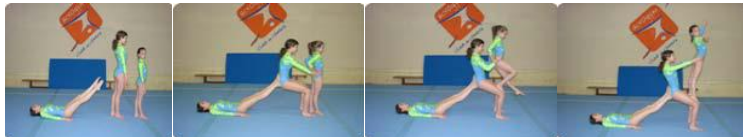
- Executa montes, desmontes e pegas.



14 - Com o base e o volante de pé, de costas com costas, o volante executa uma cambalhota à retaguarda nas costas do base que o pega pelos pulsos. Receção equilibrada com braços em elevação superior, após apoiar as mãos no solo ou apenas os pés juntos ou destacado.

### TRIOS

15 - 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.



16 - 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.



Avançado

### PARES

17 - Com o base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação e perpendiculares ao solo, 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.

2 - Com o base de joelhos, sentado sobre os pés e de costas, o volante salta entre-mãos, após impulsão a pés juntos, apoiando-se

Ao nível da coreografia:

- Sincronizando com a música. executam as destrezas gímnicas,

nas mãos do base e passando, com os joelhos junto ao peito, entre os seus braços (em extensão e elevados superiormente).

#### Trios

1 -Com os dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto e os membros superiores em elevação, o volante realiza prancha facial sustentado pelos bases que o seguram no peito (um dos bases) e nos joelhos (o outro base).

2 -Com os dois bases em pé, frente a frente, com os membros inferiores afastados e flectidos, o volante realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases, junto aos joelhos de cada um, com os membros superiores em elevação lateral



combinados com os elementos técnicos.

- Sequência de habilidades com fluidez e harmonia ( com elementos de ligação e outras destrezas gímnicas)

## GINÁSTICA RÍTMICA

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Em situação de exercitação com música

Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros, em todas as situações, aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações, e na preservação e na arrumação do material.</li> <li>- Saltita à corda no lugar e em progressão variando direções, apoios, sentido de rotação da corda e ritmo.</li> <li>- Rola a bola nos braços tronco e pernas.</li> <li>- Bate a bola no solo em diferentes direções e com diferentes ritmos.</li> <li>- Lança a bola, no plano sagital, variando recepção e lançamento com um ou duas mãos, de uma para a outra, etc.</li> <li>- Roda o arco em diferentes partes do corpo. Roda o arco no solo, num sentido ou com vaivém, com passagem do corpo por cima ou por dentro do arco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alterna o trabalho com a mão direita ou esquerda</li> <li>- Coordenação</li> <li>- Execução técnica</li> </ul>

## BADMINTON

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Em cooperação
Elementar	Em jogo de singulares
Avançado	Em jogo de singulares

Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação do nível do jogo
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.</li> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: <b>a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.</b></li> <li>- Em cooperação com o parceiro:</li> <li>- Executa batimento por baixo e por cima (lob e clear)</li> <li>- Desloca-se/posiciona-se para devolver o volante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sustentação do volante , <b>em “clear”</b></li> <li>- Existem deslocamentos para devolver o volante</li> </ul>
Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</li> <li>- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas</li> <li>- Em jogo, desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante, executando serviço curto ou comprido, <i>lob</i>, <i>clear</i>, e <i>drive</i> e <i>amorti</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo com dinâmica</li> <li>- Muitos deslocamentos</li> <li>- Utilização de diferentes tipos de batimentos optando pelo mais adequado</li> </ul>

Avançado	- Em situação de jogo age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem. Executa remate e <i>amorti</i> , aproveitando a trajetória favorável do volante e explorando a colocação do adversário.	- Jogo rápido - Intencionalidade dos batimentos - Observam-se remates
----------	--	---

### ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS - DANÇA

Nível do programa	Situação de avaliação		
Introdução Elementar Avançado	Dança Criativa/outras	Em exploração de movimento individualmente, a pares ou em grupo com acompanhamento musical	
	Danças tradicionais	Em dança em grupo na apresentação de uma coreografia	
	Danças sociais	Em dança a pares ou line dance	
Avaliação	2º Ciclo	3º ciclo	Secundário
	1 dança	1 tradicional + 1 social+ 1 opcional	1 tradicional +1 social + 1 opcional

Nível do Programa	Competências	Parâmetros de avaliação (faltam os indicadores de observação)...
Introdução	<b>Dança Criativa</b> : jogos de exploração do movimento; pequenas coreografias e sequências com apoio de músicas e danças tradicionais e outras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros incentiva, apoia e aceita as suas limitações procurando o êxito do par ou do grupo</li> <li>- Executa os passos com correção técnica e em sincronia com a música (quando há coreografia)</li> <li>- Sabe a coreografia</li> </ul>
	<b>Danças tradicionais</b> Regadinho (3ºc) Sariquité (3ºc) Erva Cidreira (3ºc) Tia Anica (sec)	
	<b>Danças sociais</b> Merengue (3ºc) Rumba Quadrada (3ºc) Valsa lenta ( line dance) (3ºc) Valsa Lenta (sec) Foxtrot (sec) Stayng Alive (sec)	
Elementar	<b>Dança Criativa:</b> jogos de exploração do movimento; pequenas coreografias e sequências com apoio de músicas e danças tradicionais e outras. <b>Danças tradicionais</b> Malhão do Douro ( 3ºc) Vai de Roda Siga a Roda (3ºc) Tacão e Bico (sec) Malhão Minhoto (sec)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os mesmos parâmetros são mesmos do nível Introdutório (o que varia é a dificuldade da coreografia)</li> <li>- <b>Nas danças sociais</b> acrescenta-se: domina os princípios da condução quer como condutor quer como seguidor</li> </ul>

	<p><b>Danças sociais</b></p> <p>Chachacha (3ºc e sec)</p> <p>Rock (3ºc e sec)</p> <p>Rumba Quadrada (3ºc e sec)</p> <p>Salsa (line dance) (sec)</p> <p>Foxtrot (sec)</p>	
Avançado	<p><b>Danças tradicionais:</b></p> <p>Enleio ( sec)</p> <p>Toma Lá Dá Cá (sec)</p> <p><b>Danças sociais</b></p> <p>Chachacha (sec)</p> <p>Rumba Quadrada (sec)</p> <p>Valsa Lenta (sec)</p>	<p>- Os parâmetros são os mesmos do nível elementar (o que varia é a dificuldade da coreografia)</p> <p>- <b>Nas danças tradicionais</b> acrescenta-se: o alinhamento</p> <p>- <b>Nas danças Sociais</b> acrescenta-se: a projeção artística (postura)</p>

## PATINAGEM

Nível do programa		Situação de avaliação
Introdução, Elementar e Avançado		Em percurso
Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades:</li> <li>- Deslize para a frente</li> <li>- Em deslize para a frente executa o Carrinho;</li> <li>- Em deslize para a frente executa o Quatro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correção global</li> <li>- Fluidez de movimentos</li> </ul>
Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria, preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros e de manutenção e arrumação do material.</li> <li>- Deslize para a frente e para trás</li> <li>- Quatro ou avião</li> <li>- Oitos para a frente e para trás</li> <li>- Curva com cruzamento da perna por dentro.</li> <li>- ½ volta em deslocamento para a frente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correção global</li> <li>- Fluidez de movimentos</li> </ul>
Avançado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ volta ou volta inteira em deslocamento para a frente e para trás</li> <li>- Saltos a 1 ou 2 pés</li> <li>- Curva com pés paralelos</li> <li>- Águia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correção global</li> <li>- Fluidez de movimentos</li> </ul>

## ATLETISMO

Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</li> <li>- Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: Corrida sem redução -significativa da velocidade e recepção a pés juntos</li> <li>1- Salto em altura utilizando a técnica do salto de tesoura</li> <li>- Velocidade (40 mts): acelera até à velocidade máxima; sem desaceleração</li> <li>- Estafetas: Recebe com controlo visual e em movimento</li> <li>- Obstáculos: Transpõe pequenos obstáculos mantendo a estrutura rítmica da corrida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Execução técnica</li> <li>1- Realiza a chamada com o pé mais afastado do colchão: Queda de pé e em equilíbrio no colchão</li> </ul>
Elementar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria da suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.</li> <li>- Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: Corrida em aceleração, puxada da perna de impulsão durante o voo e Flexão do tronco à frente na recepção.</li> <li>1 - Salto em altura utilizando a técnica do Fosbury Flop: Corrida em curva e transposição com o braço/ombro à frente;</li> <li>- Lança o peso de 3 kg/4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, Encadeando o deslizamento com o lançamento.</li> <li>- Velocidade (60 mts): acelera até à velocidade máxima; sem desaceleração</li> <li>- Estafetas: Recebe em movimento e sem desaceleração nítida e após sinal sonoro.</li> <li>- Barreiras: Transpõe as barreiras à altura mínima mantendo a estrutura rítmica da corrida e elevando lateralmente a perna de impulsão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Execução técnica Chamada</li> <li>1. Pé mais afastado do colchão; .Elevação; rotação enérgica da coxa da perna livre; transposição c/ corpo arqueado; queda de costas virado para a fasquia com braços afastados lateralmente</li> </ul>
Avançado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências</li> </ul>	

	<p>técnicas e regulamentares, que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>- <b>Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam.</b></p>	<p>- Execução técnica</p>
--	---	---------------------------

## LUTA

Nível do programa		Situação de avaliação
Introdução		Em situação de luta no solo.
Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em todas as situações de luta, cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua própria vantagem</li> <li>- Conhece o objectivo da luta(assentamento de espáduas), a ética do lutador e as pontuações bem como o significado das ações e sinais de arbitragem(paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo) e as regras das competições simplificadas, cumprindo prontamente essas indicações.</li> <li>- Procura e aproveita situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas do parceiro.</li> <li>- Executa a técnica da prisão do braço por dentro com rotação pela frente</li> <li>- Em guarda a quatro com o parceiro em posição de ataque procura o enquadramento frontal e a posição de pé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras de segurança</li> <li>- Ética</li> </ul>

- a) Se o aluno demonstra, em situação de avaliação, o domínio das competências exigidas então subentende-se que ele domina as competências do nível do programa correspondente
- b) Nos níveis mais avançados considera-se que para além das competências descritas para o nível, são também requeridas todas as descritas para os níveis anteriores.

## LUTA

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Em situação de luta no solo.

Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em todas as situações de luta, cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua própria vantagem</li> <li>- Conhece o objectivo da luta(assentamento de espáduas), a ética do lutador e as pontuações bem como o significado das ações e sinais de arbitragem(paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo) e as regras das competições simplificadas, cumprindo prontamente essas indicações.</li> <li>- Procura e aproveita situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas do parceiro.</li> <li>- Executa a técnica da prisão do braço por dentro com rotação pela frente</li> <li>- Em guarda a quatro com o parceiro em posição de ataque procura o enquadramento frontal e a posição de pé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras de segurança</li> <li>- Ética</li> </ul>

a) Se o aluno demonstra, em situação de avaliação, o domínio das competências exigidas então subentende-se que ele domina as competências do nível do programa correspondente

b) Nos níveis mais avançados considera-se que para além das competências descritas para o nível, são também requeridas todas as descritas para os níveis anteriores.