

Preâmbulo dos critérios de avaliação do AE Amarelo:

A apresentação dos critérios de avaliação à disciplina **EDUCAÇÃO FÍSICA do 12º ano** do ensino regular/profissional (retirar o que não se adapta), pretende dar cumprimento ao disposto no artigo 3.º, alínea d) das definições do DL 55/2018, assim como no artigo 17.º, ponto 2, concomitantemente com o artigo 22.º, ponto 3 do decreto lei referido anteriormente.

Segundo o Perfil dos alunos *“Todas as crianças e jovens devem ser encorajados, nas atividades escolares, a desenvolver e a pôr em prática os valores por que se deve pautar a cultura de escola...”*. Associadas aos **Valores**, que pressupõem um conjunto de **Atitudes**, tal como se apresenta no Quadro 1, afiguram-se as **Áreas de Competência** que *“em cada área curricular estão necessariamente envolvidas múltiplas competências, teóricas e práticas”*, pressupondo *“o desenvolvimento de literacias múltiplas”*.

O desenvolvimento destas literacias múltiplas é alcançado a partir da mobilização de *“técnicas, instrumentos e procedimentos diversificados e adequados”* (art.º 23, ponto 1, b)) que permitam ir ao encontro de uma avaliação formativa sistemática que culmine numa avaliação sumativa no final do período/ano letivo.

Quadro 1: Áreas de competência do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

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

Quadro 2: Descritores do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Descritores do Perfil do Aluno					
Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Criativo (A, C, D, J)	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	Questionador/ Investigador (A, C, D, F, G, I, J)	Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H)	Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J)
Comunicador / Interventor (A, B, D, E, G, H, I)	Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)	Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)	Cuidador de si e do outro (A, B, E, F, G, I, J)	Autoavaliador (transversal às áreas);	

Quadro 3: Valores e atitudes previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

VALORES		a) Responsabilidade e integridade; b) Excelência e exigência; c) Curiosidade, reflexão e inovação; d) Cidadania e participação; e) Liberdade
Atitudes	a)	Respeitar-se a si mesmo e aos outros; saber agir eticamente, consciente da obrigação de responder pelas próprias ações; ponderar as ações próprias e alheias em função do bem comum.
	b)	Aspirar ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação; ser perseverante perante as dificuldades; ter consciência de si e dos outros; ter sensibilidade e ser solidário para com os outros.
	c)	Querer aprender mais; desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo; procurar novas soluções e aplicações.
	d)	Demonstrar respeito pela diversidade humana e cultural e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos; negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica; ser interventivo, tomando a iniciativa e sendo empreendedor.
	e)	Manifestar a autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, na equidade, no respeito mútuo, na livre escolha e no bem comum.

Quadro 4: Descritores de desempenho por nível (Ensino Básico) e valores (Ensino Secundário) – *de acordo com o definido pelo documento Curricular das Aprendizagens Essenciais.*

Descritores de desempenho				
Nível 5 18 a 20 valores	Nível 4 14 a 17 valores	Nível 3 10 a 13 valores	Nível 2 8 a 9 valores	Nível 1 0 a 7 valores
O aluno ... - Nível INTRODUÇÃO em 1 matérias, 3 matérias de nível ELEMENTAR e 1 matéria de nível AVANÇADO - Zona saudável em todos os testes FitEscola - Interpreta e aplica os conhecimentos definidos nas Aprendizagens Essenciais	Descritores de desempenho intercalares	O aluno ... - Nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e 2 matérias de nível ELEMENTAR - Zona saudável em 4 dos testes FitEscola - Interpreta e aplica parte dos conhecimentos definidos nas Aprendizagens Essenciais	Descritores de desempenho intercalares	O aluno não ... - Nível INTRODUÇÃO em 1 matéria - Zona saudável em apenas um dos testes FitEscola - Não interpreta nem aplica os conhecimentos definidos nas Aprendizagens Essenciais

Quadro 5: Critérios de avaliação da disciplina de **EDUCAÇÃO FÍSICA do 12º ano**

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos/Ano ¹
Domínio/Tema ²	Conhecimentos, capacidades e atitudes ³		
Área das atividades Físicas 70%	O aluno deve: <ul style="list-style-type: none"> • Atingir as competências essenciais para o 7º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias. • Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sendo pontual, assíduo, apresentando-se devidamente equipado e cumprindo as normas de higiene; ○ Relacionar-se com cordialidade e respeito, quer no papel de parceiros quer no de adversários; ○ Aceitar o apoio dos companheiros, as opções do(s) outro(s) e as suas dificuldades; ○ Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros, promovendo a entreajuda; ○ Cooperar nas situações de aprendizagem e organização, favorecendo o êxito, a segurança e bom ambiente relacional; ○ Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; ○ Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; ○ Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. ❖ O aluno escolhe 2 Jogos Desportivos Colectivos. Voleibol <u>Nível Introdução:</u>	C, D, E, G, I, J.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Grelha de observação direta ✓ Grelha de observação direta atitudinal Torneio intraturma ✓ Concurso intraturma ✓ Outros...dando cumprimento ao DL 54/2018

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos/Ano ¹
Domínio/Tema ²	Conhecimentos, capacidades e atitudes ³		
	<ul style="list-style-type: none"> • Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. • Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura: • Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede; • Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. • Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede, joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado. <p><u>Nível Elementar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento. • Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m): <ul style="list-style-type: none"> • Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil recepção ou em profundidade. • Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente, por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. • Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas). • <i>Na defesa</i>, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa. • Em situação de exercício no campo de Voleibol: <ul style="list-style-type: none"> • Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto. • Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete). • Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto. <p>Andebol</p> <p><u>Nível Introdução</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. 	C,D,E,G,I,J.	

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos/Ano ¹
Domínio/Tema ²	Conhecimentos, capacidades e atitudes ³		
	<ul style="list-style-type: none"> Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido: <p>Com a sua equipa em posse da bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo; Após receção de bola passa-a a um jogador em posição mais ofensiva ou opta por drible em progressão para finalizar; Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. <p>Quando a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tenta intercetar a bola, para intervir na linha de passe do adversário; Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. <p>Como guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo; Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. <p><i>Nível Elementar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro. Em situação de jogo 5x5 ou 7x7: <p>Após recuperação de bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo; Passa a um jogador em posição mais ofensiva ou opta por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional; Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto. <p>Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando equilibradamente o espaço de jogo; Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção. <p>Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”). 	C,D,E,G,I,J.	

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos/Ano ¹
Domínio/Tema ²	Conhecimentos, capacidades e atitudes ³		
	<p>Como guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo; se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva ou coloca a bola num companheiro desmarcado; Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários. Realiza com oportunidade e correção global, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remate em suspensão, b) remate em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva; g) colocação defensiva; h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) “Marcação de controlo” e k) “marcação de vigilância”. <p>Futebol</p> <p><u>Nível Introdução</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade. O aluno, em exercício (em superioridade numérica 3x1) e em situação de jogo de Futebol 4x4 com guarda-redes: Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: remata, se tem a baliza ao seu alcance; passa a um companheiro desmarcado; conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se conseguiu posição) ou passar; Desmarca-se após o passe, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. Na defesa, marca o adversário escolhido. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo; ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento. <p><u>Nível Elementar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e reposição da bola em jogo, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento. Em situação de jogo 5x5 ou 7x7: Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: remata, se tem a baliza ao seu alcance; passa a um companheiro em desmarcação para a baliza; conduz a bola para rematar ou passar; desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe e ou de apoio garantindo a largura e a profundidade do ataque; aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza; Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo ou em exercícios critério as ações: a) receção, b) remate, c) remate de 	C,D,E,G,I,J.	

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos/Ano ¹
Domínio/Tema ²	Conhecimentos, capacidades e atitudes ³		
	<p>cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.</p> <p>Basquetebol</p> <p><u>Nível Introdução</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. • Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5: • Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa); dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva); passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva; desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. • Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual). • Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. • Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente. <p><u>Nível Elementar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento. • Em situação de jogo 5 x 5: • Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto; • Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou progride em drible, preferencialmente pelo corredor central, para finalizar ou abrir linha de passe. • Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento de acordo com a ação do defesa; liberta-se do defensor, para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro; passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola. • Se não tem bola, no ataque: desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola; 		

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos/Ano ¹
Domínio/Tema ²	Conhecimentos, capacidades e atitudes ³		
	<p><i>Nível Elementar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dança o chá-chá-chá: em Posições Abertas e em “Posição fechada sem contacto”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras: <ul style="list-style-type: none"> • Time step em “Posição Fechada sem contacto”, sem oscilações verticais; • Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente ½ volta à esquerda no decorrer da figura. • Volta por baixo do braço para a esquerda, em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda. • Volta por baixo do braço para a direita em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita. • Promenades/New Yorker partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E”, e finalizando na “Posição Aberta frente a frente pega D-E”. • Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par. • Dança a Valsa Lenta (forma social) em “Posição Fechada com contacto”, mantendo o sentido de progressão da dança, na realização dos seguintes passos/figuras: <ul style="list-style-type: none"> • Quarto de volta à direita, iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o “Centro”; • Quarto de volta à esquerda iniciando de costas e diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”; • Passo de espera iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino, mantendo-se no mesmo lugar e repetindo enquanto necessário de forma a evitar colisões com outros pares; • Passo de canto/Box turn iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a esquerda, e finaliza de frente e em diagonal para a nova “Parede mais próxima”. <p>❖ Os alunos optam entre as matérias de Ginástica Acrobática e Atletismo.</p> <p>Ginástica Acrobática</p> <p><i>Nível Introdução:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. • Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos: • O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão. 	C,D,E,G,H,I,J.	

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos/Ano ¹
Domínio/Tema ²	Conhecimentos, capacidades e atitudes ³		
	<ul style="list-style-type: none"> O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O base com um joelho no chão e outra perna fletida suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão. Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. <p><u>Nível Elementar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. A par, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento: Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo. O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia. O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. <p>Atletismo</p> <p><u>Nível Introdução</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé; acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. 	C,D,E,G,I, J.	

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil do Aluno	Instrumentos/Ano ¹
Domínio/Tema ²	Conhecimentos, capacidades e atitudes ³		
20%			qualidade de execução ✓ Grelha de observação direta atitudinal ✓ Outros...dando cumprimento ao DL 54/2018
Conhecimentos 10%	O aluno deve ficar capaz de: <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. • Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: • Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva. 	A,B,C,D,E,G,I.	✓ Grelha de observação direta da aplicação de conhecimentos ✓ Relatórios ✓ Trabalho de pesquisa ✓ Teste ✓ Outros...dando cumprimento ao DL 54/2018

Amares, 17 de julho de 2019

Coordenador(a) de Departamento/ Delegado(a) de Grupo Disciplinar: _____

¹ Os instrumentos apresentados deverão ser todos os recursos que permitam desenvolver uma avaliação formativa sistemática, cuja articulação determinará uma avaliação **formativa de final de período**. Sempre que possível, **três instrumentos diferentes** têm de ser usados ao longo de cada período. **Todos os instrumentos de avaliação têm todos igual importância na avaliação dos alunos.**

² Corresponde aos domínios/temas que fazem parte das Aprendizagens Essenciais de cada disciplina. A ponderação será feita por domínio/tema ficando à consideração do grupo disciplinar.

³ As atitudes dos alunos têm de estar de acordo com os domínios/temas que fazem parte das Aprendizagens Essenciais de cada disciplina, sendo articuladas com os valores dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

© 2019
 O trabalho Critérios de avaliação do Agrupamento de Escolas de Amares 2019/2020 está licenciado com uma Licença Atribuição- NãoComercial- Compartilhável 4.0 Internacional.
 Baseado no trabalho disponível em <https://www.dge.mec.pt/autonomia-e-flexibilidade-curricular>.
 Podem estar disponíveis autorizações adicionais às concedidas no âmbito desta licença em <https://www.aeamares.com/>.