

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SÃO JOÃO DO ESTORIL

Departamento Curricular de Educação Física

Planos Plurianuais – Cursos Profissionais

Critérios de Avaliação Transversais

Critérios de Avaliação Específicos

2025 - 2026

Introdução

O presente documento é para uso exclusivo do Agrupamento de Escolas São João do Estoril.

Trata-se de um instrumento eminentemente operacional.

Nele apresentam-se os “Planos Plurianuais” que contêm a composição curricular em cada ano de escolaridade, assim como os critérios de avaliação do 2º e 3º ciclos do ensino básico e secundário.

Os critérios estruturam-se em torno dos domínios organizadores das Aprendizagens Essenciais, definidas pela tutela para a EF.

A avaliação é balizada pelos **objetivos de ciclo (gerais) e de ano (específicos)**, os quais explicitam os aspetos em que deve incidir a observação dos alunos nas situações apropriadas.

Desta forma, **os objetivos de ciclo constituem as principais referências no processo de avaliação dos alunos**, incluindo o tipo de atividade onde se devem desenvolver e demonstrar atitudes, conhecimentos e capacidades, comuns às áreas e subáreas da EF.

A avaliação corresponde ao desenvolvimento de competências através da demonstração de atitudes, conhecimentos e capacidades, sendo o grau de sucesso, função da qualidade revelada na interpretação prática de competências nas situações características da disciplina.

A leitura dos modos de participação como o aluno cumpre com as etapas de aprendizagem nas atividades de Educação Física, está referenciada nos domínios das *Atividades Físicas*, da *Aptidão Física* e dos *Conhecimentos*. Por opção do Departamento de Educação Física, os professores manifestaram o interesse de integrar um domínio comumente designado de “Comportamento e Atitudes”, aos 3 anteriormente referidos, devido à importância de integrar e valorizar a qualidade e evolução do processo de aprendizagem expresso pelo empenho, esforço e responsabilidade do aluno, pelos comportamentos observados nas aulas.

PRESSUPOSTOS:

- O contributo da Educação Física para a realização dos efeitos globais visados no conjunto dos ciclos de ensino concretiza-se pela apropriação das habilidades e conhecimentos, pela elevação das capacidades do aluno e pela formação das aptidões, atitudes e valores.
- Os benefícios da prática da Educação Física decorrem da qualidade da participação do aluno na atividade educativa proporcionada.
- Os objetivos e a organização da disciplina baseiam-se na conceção de participação do aluno, definidas:
 - PELA INTENSIDADE, QUALIDADE E TEMPO DE PRÁTICA NAS SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM;
 - PELA RESPONSABILIDADE ASSUMIDA NA ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO DAS TAREFAS;
 - PELA INICIATIVA ORIENTADA PARA ELEVAÇÃO DA QUALIDADE DO SEU DESEMPENHO E DOS EFEITOS POSITIVOS DA ATIVIDADE;
 - PELA COOPERAÇÃO COM OS COLEGAS NA PROCURA DA QUALIDADE DAS PRESTAÇÕES E DE UM CLIMA RELACIONAL FAVORÁVEL AO APERFEIÇOAMENTO PESSOAL.

Educação Física 1.º, 2.º e 3.º anos dos Cursos Profissionais

Critérios Transversais		Descritores					Técnicas / Instrumentos de avaliação
		5	4	3	2	1	
Atividades Físicas	Competências:	Promove a entreaajuda nas situações de prática para favorecer o aperfeiçoamento pessoal e de grupo / equipa. Assume compromisso e responsabilidade de organização e empenho na promoção do seu desenvolvimento / aprendizagem.	Promove, maioritariamente, a entreaajuda nas situações de prática para favorecer o aperfeiçoamento pessoal e de grupo / equipa. Assume, maioritariamente, compromisso e responsabilidade de organização e empenho na promoção do seu desenvolvimento / aprendizagem.	Promove, frequentemente, a entreaajuda nas situações de prática para favorecer o aperfeiçoamento pessoal e de grupo / equipa. Assume, frequentemente, compromisso e responsabilidade de organização e empenho na promoção do seu desenvolvimento / aprendizagem.	Promove, ocasionalmente, a entreaajuda nas situações de prática para favorecer o aperfeiçoamento pessoal. Assume, ocasionalmente, compromisso e responsabilidade de organização e empenho na promoção do seu desenvolvimento / aprendizagem.	Não promove a entreaajuda nas situações de prática para favorecer o aperfeiçoamento pessoal e de grupo / equipa. Não assume compromisso nem responsabilidade de organização e empenho na promoção do seu desenvolvimento / aprendizagem.	Observação: Grelhas de observação Escala de observação. Listas de verificação Anedotários
	Intelectuais	Manifesta relacionamento cordial e com respeito pelo professor e colegas; Potencia o tempo útil de prática, cooperando nas situações de aprendizagem e organização.	Manifesta, maioritariamente, relacionamento cordial e com respeito pelo professor e colegas; Potencia, maioritariamente, o tempo útil de prática, cooperando nas situações de aprendizagem e organização.	Manifesta, frequentemente, relacionamento cordial e com respeito pelo professor e colegas; Potencia, frequentemente, o tempo útil de prática, cooperando nas situações de aprendizagem e organização.	Manifesta, ocasionalmente, relacionamento cordial e com respeito pelo professor e colegas; Potencia, ocasionalmente, frequentemente, o tempo útil de prática, cooperando nas situações de aprendizagem e organização.	Não manifesta relacionamento cordial para com o professor e colegas; Não potencia o tempo útil de prática, nem coopera nas situações de aprendizagem e organização.	
	Comunicativas	Desenvolve, com oportunidade e correção, competências essenciais de nível INTRODUÇÃO, ELEMENTAR no número de matérias do Módulo / UFCD explicitados nos critérios específicos de EF, por ano de escolaridade, quer no papel de executante quer de árbitro/juiz.	Desenvolve, maioritariamente, com oportunidade e correção, competências essenciais de nível INTRODUÇÃO, ELEMENTAR no número de matérias do Módulo / UFCD explicitados nos critérios específicos de EF, por ano de escolaridade, quer no papel de executante quer de árbitro/juiz.	Desenvolve, frequentemente, com oportunidade e correção, competências essenciais de nível INTRODUÇÃO e ELEMENTAR no número de matérias do Módulo / UFCD explicitados nos critérios específicos de EF, por ano de escolaridade, quer no papel de executante quer de árbitro/juiz.	Em metade das matérias abordadas desenvolve competências de nível INTRODUÇÃO e N/INTRODUTÓRIO, quer no papel de executante quer de árbitro/juiz.	Nas matérias abordadas não desenvolve competências de nível INTRODUÇÃO, quer no papel de executante quer de árbitro/juiz.	
	Metodológicas						
	Pessoais e Sociais						

Critérios Transversais		Descritores					Técnicas / Instrumentos de avaliação
		5	4	3	2	1	
Conhecimentos	Competências:	Interpreta e faz uso do pensamento crítico e do pensamento criativo sobre os temas propostos.	Interpreta e faz uso do pensamento crítico sobre os temas propostos, com falhas de argumentação comprometendo, pontualmente, a fundamentação dos temas propostos.	Interpreta e faz uso do pensamento crítico sobre os temas propostos com falhas de argumentação que comprometem, frequentemente, a fundamentação dos temas propostos.	Interpreta e não faz uso do pensamento crítico sobre os temas propostos com muitas falhas de argumentação que comprometem sistematicamente fundamentação dos temas propostos. Cumpre, ocasionalmente, os prazos.	Não interpreta e não faz uso do pensamento crítico sobre as propostos.	Análise: Escala de classificação Trabalhos práticos Grelhas de observação Listas de verificação Testagem; Testes de aproveitamento Testes de Aptidão
	Intelectuais	Cumprir os prazos.	Cumprir os prazos, maioritariamente.	Cumprir, frequentemente, prazos.	Assume, ocasionalmente, compromisso e responsabilidade pelas tarefas propostas pelo grupo de trabalho.	Nunca cumprir prazos.	
	Comunicativas	Assume compromisso e responsabilidade pelas tarefas propostas pelo grupo de trabalho.	Assume compromisso e responsabilidade, maioritariamente, pelas tarefas propostas pelo grupo de trabalho.	Assume, frequentemente, compromisso e responsabilidade pelas tarefas propostas pelo grupo de trabalho.	Respeita, ocasionalmente, o tema e a estrutura dos trabalhos solicitados.	Nunca assume compromisso e responsabilidade pelas tarefas propostas pelo grupo de trabalho.	
	Metodológicas	Respeita o tema e a estrutura dos trabalhos solicitados.	Respeita, maioritariamente, o tema e a estrutura dos trabalhos solicitados.	Respeita, frequentemente, o tema e a estrutura dos trabalhos solicitados.	Promove, ocasionalmente, a interajuda para o sucesso do grupo, quer na realização escrita do trabalho, quer na apresentação oral.	Nunca respeita o tema e a estrutura dos trabalhos solicitados.	
	Pessoais e Sociais	Promove a interajuda para o sucesso do grupo, quer na realização escrita do trabalho, quer na apresentação oral.	Promove, maioritariamente, a interajuda para o sucesso do grupo, quer na realização escrita do trabalho, quer na apresentação oral.	Promove, frequentemente, a interajuda para o sucesso do grupo, quer na realização escrita do trabalho, quer na apresentação oral.		Nunca promove a interajuda para o sucesso do grupo, quer na realização escrita do trabalho, quer na apresentação oral.	

Critérios Transversais		Descritores					Técnicas / Instrumentos de avaliação
		5	4	3	2	1	
Aptidão Física	Competências: Intelectuais, Comunicativas, Metodológicas, Pessoais e Sociais.	Revela capacidades em quatro componentes da aptidão neuromuscular e na aptidão aeróbia, de “ <i>Perfil Atlético</i> ” no patamar superior da Zona Saudável de Aptidão Física, em conformidade com os critérios específicos de avaliação de EF.	Revela capacidades em quatro componentes da aptidão neuromuscular e na aptidão aeróbia, enquadradas no patamar médio da Zona Saudável de Aptidão Física em conformidade com os critérios específicos de EF.	Revela capacidades em três componentes da aptidão neuromuscular e na aptidão aeróbia, enquadradas no patamar médio e inferior da Zona Saudável de Aptidão Física em conformidade com os critérios específicos de EF.	Revela capacidades em duas a três componentes da aptidão neuromuscular, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física em conformidade com os critérios específicos de EF.	Revela capacidades em menos de duas componentes da aptidão neuromuscular, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física em conformidade com os critérios específicos de EF.	Testagem: Testes de aptidão/ Protocolo do FITescola
		Assume compromissos e responsabiliza-se: na realização dos testes de acordo com o protocolo definido; na utilização dos dados da avaliação formativa; na melhoria da sua aptidão física; no relacionamento cordial e respeitoso pelo professor e colegas.	Assume, maioritariamente, os compromissos e responsabiliza-se: na realização dos testes de acordo com o protocolo definido; na utilização dos dados da avaliação formativa; na melhoria da sua aptidão física; no relacionamento cordial e respeitoso pelo professor e colegas.	Assume, frequentemente, os compromissos e responsabiliza-se: na realização dos testes de acordo com o protocolo definido; na utilização dos dados da avaliação formativa; na melhoria da sua aptidão física; no relacionamento cordial e respeitoso pelo professor e colegas.	Realiza, ocasionalmente, os testes de acordo com o protocolo definido. Não se responsabiliza pela melhoria da sua aptidão física. Nem sempre é cordial.	Não realiza alguns testes. Não se responsabiliza pela melhoria da sua aptidão física. Não é cordial.	
		Potencia o tempo útil de prática, cooperando nas situações de aprendizagem e organização.	Potencia, maioritariamente, o tempo útil de prática, cooperando nas situações de aprendizagem e organização.	Potencia, frequentemente, o tempo útil de prática, cooperando nas situações de aprendizagem e organização.	Coopera, ocasionalmente, nas situações de aprendizagem e organização da prática.	Não coopera nas situações de aprendizagem e organização da prática.	

Construção da Classificação:

A classificação de cada domínio corresponde aos níveis de desempenho de referência descritos no perfil do aluno.

A classificação em cada momento do ano letivo resulta da média ponderada das classificações atribuídas aos domínios em avaliação (em cada módulo /UFCD).

A componente pessoal e social é transversal e passível de ser avaliada em todos os domínios.

As estratégias e os instrumentos utilizados para a recolha de informação são diversificados, selecionados de acordo com as características de cada turma apresentados e analisados em Coordenação de Área Disciplinar/Ano.

Relativamente aos alunos dispensados da **prática letiva permanente**, comprovada por Atestado Médico, a classificação resulta da média ponderada dos instrumentos aplicados nos diferentes domínios de cada módulo /UFCD em avaliação.

Quando o Atestado Médico, por incapacidade total para a prática da atividade física, **for temporário**, com uma duração superior a 30 dias, o aluno será avaliado segundo os critérios de avaliação por atestado médico (durante o período de tempo referido).

A classificação resultará da média ponderada (percentagem do total de aulas com e sem atestado médico) da avaliação resultante da aplicação dos critérios de avaliação de desempenho da prática e da avaliação resultante da aplicação dos critérios de avaliação por atestado médico, que se espelha na seguinte fórmula:
Classificação = (classificação obtida nos instrumentos aplicados por domínio (c/atestado médico) X % de aulas com atestado médico) + (classificação obtida nos instrumentos aplicados por domínio (sem atestado médico) X % de aulas sem atestado médico)

Classificação da área dos conhecimentos

Insuficiente	Menor ou igual a 9 valores Menor ou igual a 49%
Suficiente menos	De 10 a 11 valores De 50% a 59%
Suficientes mais	De 12 a 14 valores De 60 a 69%
Bom	De 15 a 17 valores De 70% a 89%
Muito Bom	De 18 a 20 valores De 90% a 100%

Profissionais 1º, 2º e 3.º anos - Ano letivo 2025/26

Domínio das Atividade Físicas		
Conteúdo Teórico Valoração 15%	Desempenho motor Valoração 85%	
20 valores	AVANÇADO - 5	Todos Avançados
18 - 19 valores		1 Avançado e 1 elementar
16 - 17 valores	Nível ELEMENTAR - 4	Todos Elementares
14 - 15 valores		1 Elementar + 1 Introdutórios
12 - 13 valores	INTRODUTÓRIO - 3	Todos Introdutórios
10 - 11 valores		1 Introdutório + 1 N /Introdutórios
8 - 9 valores	NÃO INTRODUÇÃO - 2	Todos N/ Introdutórios
0 - 7 valores	NÃO OBSERVADO - 1	Não observado ou 1 N/Introdutório

Domínio da Aptidão Física		Domínio dos Conhecimentos
Conteúdo Teórico Valoração 15%	Níveis de desempenho Valoração 85%	Valoração (100%) para um (1) Tema
20 valores	* 2 testes > ZS-75% + 2 testes na Z Atlética	20 valores
18 - 19 valores	* 3 testes > ZS-75% + 1 teste na Z Atlética ou 4 testes > ZS-75%	18 - 19 valores
16 - 17 valores	*1 teste > ZS-25% + 3 testes > ZS-75% ou 2 testes > ZS-25% + 2 testes > ZS-75%	16 - 17 valores
14 - 15 valores	* 3 testes < ZS 25% + 1 testes > ZS-75% ou 4 testes > ZS-25%	14 - 15 valores
12 - 13 valores	* 1 teste na Zinf + 3 testes > ZS-25% ou 2 teste na Zinf + 2 testes > ZS-25%	12 - 13 valores
10 - 11 valores	*3 testes Zinf + 1 teste > ZS-25% ou 4 testes na Zinf	10 - 11 valores
8 - 9 valores	*3 testes na Zinf + 1 testes fora ZS ou 2 testes ZINF ou 2 testes fora ZS	8 - 9 valores
0 - 7 valores	*Mais de 3 testes fora ZS ou Não realizou	0 - 7 valores

*Obrigatório um teste de Aptidão Aeróbia.

Construção da Classificação:

Relativamente aos alunos dispensados da **prática letiva permanente**, comprovada por Atestado Médico, a classificação resulta da média ponderada dos instrumentos aplicados nos diferentes domínios de cada módulo /UFCD, em avaliação. Um (1) teste ou trabalho teórico individual.

NÍVEIS PROGRAMÁTICOS

(Introdutório – Elementar – Avançado)

Nesta secção, apresentam-se para as diferentes matérias lecionadas, no domínio das Atividades Físicas, um conjunto de quadros que procuram sintetizar o que melhor representa os diferentes níveis programáticos.

Estes quadros, sendo redutores do que é cada um dos níveis programáticos, não substitui o conhecimento que cada professor deve ter sobre as características do desempenho nas diferentes matérias, nos níveis Introdutório, Elementar e Avançado.

A única função destes quadros é a de proporcionar e partilhar junto dos alunos, de uma forma aferida entre todos os professores, algumas das características mais relevantes do desempenho nos diferentes níveis. Através desta partilha, o aluno pode situar o seu nível de desempenho no âmbito das Atividades Físicas.

Este é o único e exclusivo propósito desta secção.

A. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
✓ O aluno apresenta um repertório motor reduzido; ✓ Atitude passiva manifestando insegurança nas suas ações; ✓ Jogo desorganizado; E confuso em que as ações individuais se sobrepõem às coletivas.	✓ O aluno apresenta um repertório motor de acordo com os fundamentos básicos do Jogo; ✓ Assume intencionalidade, adotando posições básicas ofensivas e defensivas com ocupação equilibrada e racional do espaço de jogo; ✓ Jogo organizado onde as ações são estruturadas e reconhecidas pela equipa.	✓ O aluno apresenta um repertório motor alargado, dinâmico, com conjugação de várias técnicas e eficaz; ✓ Adoção de uma atitude defensiva de alerta permanente. As movimentações são programadas em resultado da estratégia da equipa; ✓ O jogo é organizado com a seleção das ações técnico-táticas estratégicas, fazendo uso de um bom repertório individual e coletivo. Elevada capacidade de antecipar a decisão.

Andebol

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	Elementar / Avançado
Em situação de jogo 4x4 realiza: ✓ Passe e receção em corrida ✓ Drible ✓ Remate em apoio ✓ Atitude defensiva ✓ Defesa H a H ✓ Interceção ✓ Domínio das regras básicas	Em situação de jogo 4x4: ✓ Recuperação defensiva após perda da bola ✓ Remate em suspensão ✓ Passa e vai ✓ Circulação de bola no ataque ✓ Contra-ataque	Em situação de jogo 4x4 realiza: ✓ Defesa mista ✓ Cria superioridade numérica ✓ Circulação rápida de bola ✓ Fintas ✓ Penetração

Basquetebol

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
Em situação de jogo 3x3 realiza: ✓ Passe e receção ✓ Drible ✓ Desmarcação ✓ Posição Defensiva ✓ Domina as regras básicas Regras básicas	Em situação de jogo 3x3 realiza: ✓ Defesa H a H a meio-campo ✓ Passe e corte ✓ Ressalto ✓ Contra-ataque ✓ Lançamento na passada ✓ Explora situações de 1x1	Em situação de Jogo 5x5 realiza: ✓ Reposição de equilíbrio ofensivo ✓ Lançamento em suspensão ✓ Ocupação das cinco posições abertas no ataque ✓ Defesa H a H a campo inteiro ✓ Ajuda na defesa

Futebol

INTRODUTÓRIO	ELEMENTAR	AVANÇADO
Jogo 4x4 ✓ Recebe a bola e enquadra-se ✓ Remata ✓ Passa ✓ Conduz a bola ✓ Desmarca-se após o passe ✓ Aclara ✓ Assume atitude defensiva entre o seu atacante direto e a baliza ✓ Como GR enquadra-se com a bola	Jogo 5x5 ou 7x7 ✓ Desmarca-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza ou e apoio ✓ Marca o seu atacante	Jogo 5x5 ou 7x7 ✓ Remata, passa e conduz a bola com oportunidade ✓ Penetra ✓ Desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal ✓ Pressiona ✓ Cria situações de superioridade numérica defensiva ✓ Dribla ou finta para progredir no terreno ✓ Fecha as linhas de passe

Voleibol

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
Jogo 2+2 / 2x2 ✓ Cooperar mantendo a bola em jogo com passe e manchete ✓ Desloca-se colocando-se debaixo da trajetória da bola; ✓ Serve por baixo ✓ Recebe o serviço em passe ou manchete ✓ Envia a bola para o outro campo	Jogo 4x4 ✓ Serve por baixo ou por cima tipo ténis ✓ Passa a um colega ✓ Finaliza	Jogo 6x6 ✓ Passa para finalizar ✓ Remata ou faz amorti ✓ Protege o ataque ✓ Na defesa posiciona-se para executar passe ou manchete

B. GINÁSTICA

Ginástica de Solo

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
✓ Rol. à frente simples ✓ Rol. à frente num plano inclinado, com as pernas afastadas e em extensão ✓ Rol. à retaguarda simples/ pernas afastadas ✓ Passagem por pino partindo do plinto ✓ Pino de cabeça com ajuda ✓ Roda na cabeça do plinto ✓ Posições de Flexibilidade	Realizar todos os elementos do nível anterior mais: ✓ Rol. à frente pernas afastadas ✓ Rol. à frente saltado ✓ Rol. à retaguarda pernas juntas e estendidas ✓ Pino com rolamento ✓ Roda ✓ Avião ✓ Posições de Flexibilidade ✓ Saltos, voltas e afundos como elementos de ligação.	Realizar todos os elementos dos níveis anteriores mais 2 elementos à escolha: ✓ Rol. à retaguarda com passagem por pino ✓ Rodada ✓ Roda a uma mão ✓ Salto de mãos ✓ Salto de cabeça ✓ Posição de força

Plinto/Boque (Plinto com trampolim Reuther).

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
✓ Salto de eixo no boque com os membros inferiores em extensão. ✓ Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. ✓ Rol. à frente no plinto longitudinal, mantendo os membros inferiores estendidos durante o rolamento.	✓ Salto de eixo no plinto transversal. ✓ Salto de eixo no plinto longitudinal. ✓ Salto entre-mãos no plinto transversal, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.	✓ Salto entre-mãos no plinto longitudinal. ✓ Roda ou passagem por pino.

Minitrampolim

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
✓ Salto em extensão (vela) ✓ Salto engrupado ✓ Salto com meia pirueta (quer para a direita quer para a esquerda), mantendo o controlo do salto.	✓ Salto em extensão (vela) ✓ Salto engrupado ✓ Salto com 1 pirueta ✓ Salto encarpado	✓ Salto anteriores ✓ Salto de peixe ✓ Iniciação ao Mortal à frente e atrás.

Ginástica Acrobática (ver anexo 1)

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
✓ Com coordenação e fluidez realiza, em sequência pelo menos 6 elementos, três a pares e três a trios.	✓ Com coordenação e fluidez realiza uma coreografia com ou sem música com 8 elementos, 4 a pares e 4 a trios em que um deles tem de ser dinâmico e que somente 3 podem ser do tipo A. Deverá ainda realizar um elemento de grupo à escolha que não esteja nestes elementos.	✓ Com coordenação e fluidez realiza uma coreografia com música com 8 elementos dos Tipos B e C, quatro a pares e quatro a trios, em que um deles tem de ser dinâmico. Deverá ainda realizar um elemento de grupo à escolha que não esteja nestes elementos.

C. ATLETISMO

Corridas de velocidade (40 m + Estafetas+ Barreiras)

Ação a realizar: Corrida de 40 metros planos + estafetas + Barreiras.

Distância total	Nº de barreiras	Altura das barreiras	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
40m	3	0.50m (2ºC) 0. 67m (3ºC) 0.72m (Sec)	12.00m	7.50m/7.00m(f)	12.50m/14.00m(f)

INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
✓ 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. Efetua uma corrida de estafetas, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. ✓ Efetua uma corrida de barreiras com Partida alta; Ataque da barreira com a perna de ataque em extensão.	✓ Partida alta; ✓ Ataca a barreira com a perna de ataque em extensão completa; ✓ A transposição é feita com trajetória rasante; ✓ Receção ao solo em equilíbrio e ativa; ✓ Não há perca acentuada de velocidade ao longo da corrida. ✓ Faz a prova em, pelo menos, 7"50 (rapazes) e 8"50 (raparigas)	✓ Partida alta; ✓ A impulsão no ataque à barreira é feita para a frente; ✓ Ataca a barreira com a perna de ataque em extensão completa; ✓ A perna de trás mantém-se dobrada até ao contacto com o solo da perna da frente e depois é puxada rápida e ativamente; ✓ Mantém o ritmo das 3 passadas, entre as barreiras, durante toda a corrida ✓ Realiza toda a corrida com fluidez sem perca acentuada de velocidade ✓ Faz a prova em, pelo menos, 7"30 (rapazes) e 8" (raparigas)

Salto em Altura

PARTE INTRODUTÓRIO	INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
✓ <i>Técnica de tesoura</i> ✓ <i>Quatro a seis passadas de balanço;</i> ✓ <i>Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão;</i> ✓ <i>transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão.</i>	✓ Técnica de <i>Fosbury Flop</i> ✓ Quatro a seis passadas de balanço em curva. ✓ Apoio ativo do pé de chamada no sentido da corrida ✓ Elevação da coxa da perna livre ✓ Transposição da fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. ✓ Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo ✓ Receção de costas no colchão	✓ Técnica de <i>Fosbury Flop</i> ✓ Cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. ✓ Apoio ativo do pé de chamada no sentido da corrida ✓ Elevação enérgica da coxa da perna livre ✓ Transposição da fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. ✓ Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo ✓ Receção de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.	✓ Técnica de <i>Fosbury Flop</i> ✓ Aumenta a velocidade da corrida na entrada da curva ✓ Inclina o corpo para o interior da curva. ✓ Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação ativa dos ombros e braços. ✓ “Puxa” energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em “L”) na fase descendente do voo ✓ Receção de costas no colchão com braços afastados lateralmente.

A ação a realizar: Salto em altura com a fasquia situada, pelo menos, a 100cm (2º e 3ºC) e 120cm (Sec) para os rapazes e a 90cm (2º e 3ºC) e 110cm (Sec) para as raparigas.

Lançamento do Peso

Ação a realizar: Lançamento do peso de 4 kg (rapazes) 3 kg (raparigas) no secundário;

3 Kg rapazes e 2 kg raparigas no básico

PARTE INTRODUTÓRIO	INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
✓ Lança a bola (tipo ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento)	Realizando um lançamento, pelo menos, de 5 metros: ✓ Lança de lado e sem balanço ✓ Peso apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos junto ao pescoço ✓ Flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. ✓ Empurra o peso para a frente e para cima ✓ Extensão da perna e braço do lançamento ✓ Avanço da bacia ✓ Cotovelo afastado em relação ao tronco.	Realizando um lançamento, pelo menos, de 5,5 metros: ✓ Lança o peso de costas (duplo apoio) e sem balanço ✓ Peso apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos junto ao pescoço ✓ Flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna ✓ Roda e avança a bacia do lado do peso ✓ Extensão total (das pernas e do braço do lançamento) ✓ Empurra o engenho para a frente e para cima ✓ Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco.	Realizando um lançamento, pelo menos, de 6 metros: ✓ Pega corretamente o peso ✓ Inicia a fase de preparação de costas para a zona de lançamento, apoiado na perna da frente, com o tronco paralelo ao chão ✓ Encadeia o deslizamento com o lançamento ✓ Desliza (de costas) com os apoios rasantes ao solo. ✓ Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna ✓ Empurra o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão ✓ Troca de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.

ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

Danças Tradicionais Portuguesas

Ação a realizar: realiza a dança tradicional Portuguesa do **Regadinho (5º e 7ºano)**; **Malhão (6º e 8º ano)**; **Sariquitê (9º ano)**; **Revisão/ Consolidação² (10ºano)**; **Escolha do aluno (11ºano)**; **Escolha do aluno (12ºano)**.

- 1) Por “pequenos enganos” deve-se entender erros na realização das ações sem, contudo, impedir a concretização da dança, para o par e para o grupo.
- 2) Por Revisão/Consolidação deve ser entendido como os alunos poderem rever ou mesmo aprenderem as danças que até aí deveriam ter aprendido.

Danças Sociais

Ação a realizar - realiza a dança social: do Merengue, line dance (7º ano); do Chá-Chá-Chá, line dance (8ºano); Merengue, a pares (9º ano); Revisão/Consolidação ou Chá-chá-chá, a pares, ou Rumba Quadrada, a pares (10ºano); salsa, line dance, ou Foxtrot a pares (11ºano); Escolha do aluno, ou salsa a pares, ou Valsa Lenta a pares (12ºano).

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
✓ Realiza os passos básicos da dança social proposta para o nível de ensino com correção e ritmo musical (ainda que possa ter pequenos enganos) ¹ , adequando os movimentos ao tema musical.	✓ Realiza os passos básicos da dança social proposta para o nível de ensino com correção e ritmo (ainda que possa ter pequenos enganos), coordenando os diversos movimentos com fluidez, adequando-os à marcação musical, mantendo as posições adequadas no grupo ou no par.	✓ Realiza os passos básicos da dança social proposta para o nível de ensino com correção e ritmo (sem qualquer tipo de enganos), coordenando os diversos movimentos com fluidez e elegância, adequando-os à marcação musical, mantendo as posições adequadas no grupo ou no par.

Por “pequenos enganos” deve-se entender erros na realização das ações sem, contudo, impedir a concretização da dança, para o par ou para o grupo.

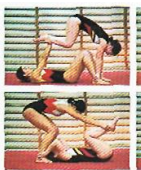
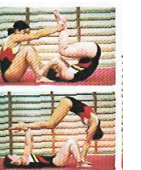
Por Revisão/Consolidação deve ser entendido os alunos poderem rever ou mesmo aprender as danças que até aí deveriam ter aprendido.

F. RAQUETAS

Badminton

INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	AVANÇADO
Em exercício critério com ou sem rede e jogo singulares, realiza com dificuldades: ✓ Pega da raquete (direita e esquerda). ✓ Posição de base. ✓ Deslocamentos dos apoios e reposição no campo. ✓ Colocação do volante no colega ou alvo. ✓ Clear. ✓ Lob. ✓ Serviço curto ou comprido.	Em exercício critério com rede e jogo de singulares / pares, realiza, nem sempre com fluidez, amplitude e velocidade: ✓ Pega da raquete (direita e esquerda). ✓ Posição de base. ✓ Deslocamentos dos apoios e reposição. ✓ Colocação do volante num alvo ou dificultando o adversário. ✓ Clear. ✓ Lob. ✓ Serviço curto ou comprido num alvo ou dificultando o adversário. ✓ Drive. ✓ Remate. ✓ Amorti. ✓ Remate.	Em exercício critério com rede e jogo com de singulares / pares realiza, com fluidez, amplitude e velocidade: ✓ Pega da raquete (direita, esquerda e “dedos”). ✓ Posição de base com flexão joelhos e uma perna avançada. ✓ Deslocamentos dos apoios em equilíbrio e antecipar a queda do volante, reposição no campo em equilíbrio. ✓ Colocação do volante num alvo ou dificultando o adversário e obtém nítida vantagem. ✓ Clear com movimento contínuo, sobre a cabeça e à frente do corpo. ✓ Lob com movimento contínuo, abaixo da cintura com troca de apoios e pega (direita ou esquerda) e afundo do joelho. ✓ Serviço curto ou comprido dificultando o adversário ou alvo, com apoios alternados e continuidade do movimento. ✓ Amorti com controlo da força e orientação da raquete à trajetória. ✓ Drive à frente do corpo, “cabeça” da raquete paralela à rede e volante com trajetória tensa e altura média. ✓ Remate à raquete sobre a cabeça para frente do corpo, corpo lateralizado e movimento contínuo para trajetória descendente. ✓ Encosto grande amplitude e apoios alternados, “pega de dedos”. ✓ Execuções com intencionalidade, tentando colocar o volante com dificuldades para a devolução. ✓ Jogo com profundidade e largura.

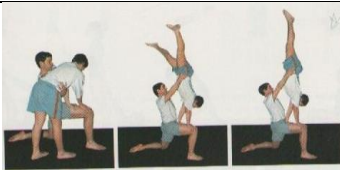
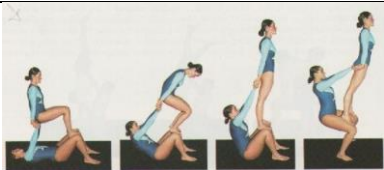
ANEXO 1

Tipo A			
Elemento 4	Elemento 5	Elemento 6	Elemento 18
		  	
Elemento 1	Elemento 2	Elemento 3	Elemento 7 (D)
			 

Tipo B

Elemento 8 (D)	Elemento 9	Elemento 13	Elemento 10	Elemento 11
				

Tipo C

Elemento 15 (D)	Elemento 16	Elemento 17
		

Elemento 12	Elemento 14	Elemento 19	Elemento 20
