



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO



ag.em
agrupamento de Escolas de Massamá

EF

Projecto Curricular EDUCAÇÃO FÍSICA

Agrupamento de Escolas de Massamá



Índice

1. Objetivos Gerais	3
2. Avaliação inicial e identificação das áreas prioritárias.....	3
2.1. Decisões curriculares estratégicas	3
2.2. Outras decisões estratégicas	4
3. Currículo Educação Física (5º ao 12º ano)	5
3.1 Plano Curricular e articulação vertical (do 5º ao 9º ano).....	7
Competências por área, matéria e níveis.....	8
4.1 Área das Atividades Físicas e Desportivas (A).....	8
4.2 Área da Aptidão Física (B).....	28
4.3 Área dos conhecimentos (C)	29

1. Objetivos Gerais

Este projecto curricular, para implementar nos próximos três anos, tem como **objetivos gerais**:

- Aproximar as competências desenvolvidas na disciplina às perspectivas de desenvolvimento descritas nos documentos orientadores da disciplina.
- Criar, no seio do grupo de Educação Física, o desenvolvimento de uma estratégia curricular comum, articulando horizontal e verticalmente, ao longo dos anos leccionados na escola, o currículo da disciplina de Educação Física, numa primeira fase, e da EF com o Desporto Escolar, numa fase posterior;
- Identificar matérias prioritárias, por ano de escolaridade, não deixando de trabalhar as restantes;
- Garantir a aprendizagem faseada na área dos conhecimentos, identificando áreas de intervenção prioritária e diversificando os métodos de trabalho e os instrumentos de recolha de informação;
- Elaborar programas específicos, de forma a recuperar alunos que se encontrem abaixo da zona saudável de aptidão física (ZSAF);
- Oferecer, em complementaridade com o desenvolvimento do currículo, actividades de Desporto Escolar que se articulem directamente com as opções curriculares do Departamento;
- Estabelecer critérios de avaliação em perfeita coerência com as decisões curriculares, o perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória, as aprendizagens essenciais e com as orientações do programa nacional;
- Formalizar, num documento único, todas as opções tomadas no âmbito curricular e da avaliação, garantindo o compromisso colectivo no desenvolvimento deste projecto.

2. Avaliação inicial e identificação das áreas prioritárias

As opções curriculares, que a seguir se apresentam, foram tomadas em função das evidências recolhidas na avaliação inicial e poderão ser ajustadas sempre que as evidências da avaliação inicial e formativa o justificarem, numa perspetiva de diferenciação curricular.

Foram identificados os seguintes problemas:

- A grande maioria dos alunos do 5º ano não desenvolveu, durante o 1º ciclo, todas as competências previstas no programa respetivo. Mesmo aqueles que estiveram integrados na prática de uma modalidade desportiva (a natação foi maioritariamente a mais escolhida) não evidenciam uma experiência motora eclética e multilateral.
- Os alunos do 7º ano, devido a factores ainda não determinados, evidenciam, na sua maioria, um prognóstico de desenvolvimento ainda limitado ao nível *Introdução*, na maioria das matérias.
- No 5º ano as matérias que evidenciam a necessidade de uma intervenção prioritária são: a ginástica de solo, o voleibol e os Jogos.
- No 7º ano as matérias que evidenciam a necessidade de uma intervenção prioritária são: a ginástica de solo e de aparelhos, o voleibol e o basquetebol (principalmente ao nível da análise e leitura de jogo).
- Persiste também um défice de desenvolvimento na matéria da dança, patinagem e orientação.

2.1. Decisões curriculares estratégicas

Para que se possam levar a cabo as decisões tomadas no presente projecto curricular torna-se fundamental:

1. Realizar um período de avaliação inicial, com base nas situações definidas para cada uma das matérias e com os critérios de avaliação específicos para cada nível de qualidade das diversas matérias no âmbito deste projecto curricular, nas primeiras quatro/cinco semanas de cada ano letivo. Será em função das evidências recolhidas nessa etapa que o grupo de Educação Física, em conferência curricular, poderá reformular, se necessário, o presente projecto, identificar matérias prioritárias e adequar os critérios de avaliação, às possibilidades efectivas e reais de desenvolvimento dos alunos.

2. Trabalhar de uma forma diferenciada dentro do grupo turma, de acordo com as características dos alunos (diagnósticos e prognósticos estabelecidos no período de avaliação inicial). Os níveis das matérias acordados neste projecto servem apenas como a definição mínima do desenvolvimento do currículo e não devem ser limitativos de enriquecimento curricular sempre que o professor considere ajustado e benéfico para a motivação e desenvolvimento dos alunos.
3. Imprimir um desenvolvimento vertical do currículo, promovendo uma evolução contínua, sem interrupções.
4. Avaliar periodicamente a implementação deste projecto curricular e reformulá-lo sempre que se justificar.
5. Aplicar, regularmente, provas globalizantes que permitam interpretar e monitorizar o desenvolvimento curricular e as aprendizagens produzidas.
6. Trabalhar todas as matérias nucleares previstas no quadro das aprendizagens essenciais e nos PNEF (programas).
7. Promover um conjunto de formações que vá ao encontro das efetivas necessidades de formação dos professores de Educação Física. Numa primeira fase, privilegiar-se-á a formação recíproca.
8. Aferir e testar a validade e fiabilidade dos critérios de avaliação (apresentados em documento autónomo) que foram estabelecidos de uma forma articulada com as presentes decisões curriculares.

2.2. Outras decisões estratégicas

De forma a implementar o presente projeto curricular, revela-se necessário assegurar algumas condições:

1. As aulas de educação física não podem ser em dias consecutivos;
2. Não podem estar mais de duas turmas a trabalhar simultaneamente na Escola Egas Moniz e mais de quatro turmas na Escola Stuart Carvalhais;
3. As aulas de Educação Física, sempre que possível, devem colocar-se no turno contrário das restantes disciplinas, de modo a salvaguardar o tempo útil de aula e facilitar as tarefas de equipar e desequipar, transporte de material, etc.

Apesar de estar salvaguardada a quase total polivalência dos vários espaços de aula (polivalente coberto e espaço exterior), no espaço exterior não é possível trabalhar as seguintes matérias: ginástica de solo, aparelhos e acrobática e patinagem e no ginásio não é possível trabalhar a patinagem e os jogos desportivos colectivos.

Revela-se necessário organizar, anualmente, uma rotação dos espaços que privilegie a equidade na abordagem das matérias, em todas as turmas.

A aquisição dos materiais próprios da disciplina, deverá permitir que se possa trabalhar com duas e quatro turmas simultaneamente (Escola Egas Moniz e Stuart Carvalhais, respetivamente), sem grandes constrangimentos nesta área e permitindo a deliberação pedagógica de cada professor. A relação de necessidades entregue à direcção no final de cada ano lectivo deve ser estruturada tomando sempre como princípio esse pressuposto.

O **plano anual de actividades** é concebido anualmente tendo como centro nuclear a articulação entre as actividades curriculares da Educação Física, o Desporto Escolar, a promoção da actividade física regular e a socialização por via das actividades físicas e desportivas.

2.3. Quadro de Composição Curricular

Tendo como referência os níveis definidos anteriormente para as matérias obrigatórias, propõe-se que o nível de referência de trabalho para cada ano de escolaridade seja o seguinte:

ANOS	NÍVEIS
5º	Parte Introdutório
6º	Introdução
7º	Introdução
8º	Elementar
9º	Elementar
10º	Ano de revisões e consolidação
11º	Avançado
12º	Avançado

O aparelho **Paralelas Simétricas** deve ser desenvolvido somente no Secundário (11º e 12º anos). A **Corda** é aparelho obrigatório no Ensino Básico (3º Ciclo e no 10ºano).

3. Currículo Educação Física (5º ao 12º ano)

O currículo de Educação Física desenvolve-se em três áreas:

1. A área das Atividades Físicas

Nesta área são trabalhadas todas as **matérias**¹ previstas nos Programas Nacionais de Educação Física e nas Aprendizagens Essenciais (ver quadro 1). Essas matérias são trabalhadas em função de quatro níveis de desempenho: Parte Introdutório (PI), Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A).

Cada um desses níveis comporta um conjunto de competências (ver o capítulo do presente documento) que serão trabalhadas, por todos os alunos, em função das suas capacidades/necessidades.

2. A área da Aptidão Física

Nesta área são trabalhadas as capacidades motoras fundamentais que serão avaliadas através da bateria que inclui testes do FitEscola ou FitnessGram (numa perspetiva de saúde)² e outros testes, conforme os ciclos de escolaridade. Os atributos de aptidão física a trabalhar e a avaliar são: a capacidade cardiorrespiratória, a força e resistência muscular (superior, média e inferior), a flexibilidade e a velocidade.

No 3º ciclo e no secundário a identificação da composição corporal e do IMC, poderá ser feita pontualmente e individualmente, conforme o professor considerar útil.

3. A área dos Conhecimentos

Nesta área são trabalhados alguns temas gerais (ver adiante) e outros que, em função das necessidades das turmas, sejam identificados pelos respetivos professores. Esta área será desenvolvida e avaliada com recurso a vários instrumentos: resumos, testes escritos, trabalhos de pesquisa, questionamentos orais ou outros que estejam adequados ao objeto de ensino e avaliação.

Estrategicamente, o 5º ano e o 7º ano devem assegurar a revisão das competências trabalhadas durante o 1º ciclo e o 2º ciclo, respetivamente. O 9º ano, por seu lado, tem como meta global a consolidação de todas as aprendizagens desenvolvidas durante o ensino básico.

O 10º ano é também um ano de revisão, consolidação e desenvolvimento das matérias trabalhadas (ou que deveriam ser) anteriormente.

¹ Matérias: **Jogos** (apenas no 2º ciclo); **Jogos Desportivos Coletivos** (Basquetebol, Voleibol, Futebol, Andebol); **Ginásticas** (solo, aparelhos, rítmica e acrobática); **Luta**; **Patinagem**; **Atividades Rítmicas expressivas** (Dança, Dança tradicional, Danças Sociais, outras); **Raquetes** (badminton); **Atividades de Exploração da Natureza** (Orientação); **Atletismo** (corridas, saltos e lançamentos).

² Pretende-se que o aluno se situe na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) nos testes do FitnessGram considerados (ver critérios de avaliação).

A partir do 11º ano, de acordo com as aprendizagens essenciais, as orientações do Programa de EF e com o seu currículo, os alunos deverão desenvolver o nível “Avançado” nas matérias da Área das Atividades Físicas e com base em opções de acordo com as regras definidas.

3.1 Plano Curricular e articulação vertical (do 5º ao 9º ano)

ANO	5º ano	6º ano	7º ano	8º ano	9º ano
Aptidão Física AFD	Capacidade aeróbia (Velocidade) Flexibilidade Força média	Capacidade aeróbia Força Média (Velocidade) Flexibilidade Força Superior	Capacidade aeróbia (Velocidade) Flexibilidade Força Média Força Superior	Capacidade aeróbia Força Média (Velocidade) Flexibilidade Força Superior	Capacidade aeróbia Força Superior Força Média (Velocidade) Flexibilidade
JOGOS	Introdução	-----	-----	-----	-----
Futebol	Parte do Introdução	Introdução	Introdução	Elementar	Elementar
Voleibol	Parte do Introdução	Introdução	Introdução	Elementar	Parte do Avançado
Andebol	Parte do Introdução	Introdução	Introdução	Parte do Elementar	Elementar
Basquetebol	Parte do Introdução	Introdução	Introdução	Elementar	Parte do Avançado
Ginástica solo	Introdução	Parte do Elementar	Introdução	Elementar	Elementar
Ginástica aparelhos	Parte do Introdução	Introdução	Introdução	Parte do Elementar	Elementar
Ginástica rítmica	Parte do Introdução	Introdução	Introdução	Elementar	Elementar
Ginástica acrobática	-	-	Introdução	Elementar	Elementar
Atletismo	Parte do Introdução	Introdução	Parte do Elementar	Elementar	Elementar
Badminton	Parte do Introdução	Introdução	Introdução	Elementar	Elementar
Ténis de Mesa	Parte do Introdução	Introdução	Introdução	Elementar	Elementar
Patinagem	Parte do Introdução	Introdução	Introdução	Elementar	Elementar
Dança	Parte do Introdução	Introdução	Introdução	Elementar	Elementar
Dança Tradicional	Introdução (Regadinho)	Introdução (Malhão)	Introdução (Regadinho)	Introdução (Malhão)	Introdução (Sariquité)
Dança Sociais	-----	-----	Introdução (Merengue LD)	Introdução (Cha Cha Cha LD)	Introdução (Merengue a pares)
Luta	Parte do Introdução	Introdução	-----	-----	-----
Orientação	Parte do Introdução	-----	Introdução	-----	-----
Conhecimentos	(página 20)	(página 20)	(página 20)	(página 20)	(página 20)

As competências a desenvolver em cada nível (Introdutório, Elementar e Avançado) estão especificadas no capítulo seguinte.

Competências por área, matéria e níveis

4.1 Área das Atividades Físicas e Desportivas (A)

A1. JOGOS (apenas no 5º ano)

Em situação característica do JOGO, respeitando as regras e cooperando com os companheiros, o aluno realiza as seguintes ações:

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO			
Mata		Jogo dos Passes, Bola ao Capitão e Rabia	
PARTE INTRODUTÓRIO	INTRODUTÓRIO	PARTE INTRODUTÓRIO	INTRODUTÓRIO
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recebe a bola com as duas mãos; ✓ Enquadra-se de acordo com a trajetória da bola. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recebe a bola com as duas mãos; ✓ Enquadra-se de acordo com a trajetória da bola; ✓ Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe para receber a bola; ✓ Procura esquivar-se ou intercetar a bola. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recebe a bola com as duas mãos, em função da movimentação do jogo; ✓ Passa a um companheiro desmarcado. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recebe a bola com as duas mãos, em função da movimentação do jogo; ✓ Passa a um companheiro desmarcado; ✓ Desmarca-se oportunamente, oferecendo linhas de passe; ✓ Assume atitude defensiva, tentando intercetar a bola.

A2. JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

Basquetebol

De acordo com os Regulamentares e as técnicas do Basquetebol, cooperando e aceitando as decisões de arbitragem, em situação de 3X3, o aluno:

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO			
PARTE INTRODUÇÃO:	INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recebe a bola com as duas mãos; ✓ Enquadra-se ofensivamente; ✓ Desmarca-se oportunamente; ✓ Lança parado. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recebe a bola com as duas mãos; ✓ Dribla para progredir; ✓ Lança na passada ou parado de curta distância; ✓ Passa; ✓ Desmarca-se oportunamente; ✓ Assume atitude defensiva colocando-se entre o seu atacante e o cesto. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desmarca-se e corta para o cesto; ✓ Oferece linhas de primeiro passe; ✓ Passa a um companheiro desmarcado; ✓ Progride em drible; ✓ Lança utilizando lançamento na passada ou de curta distância; ✓ Aclara para o cesto; ✓ Marca o seu atacante. 	<p>Ações técnico-táticas individuais e coletivas garantindo segurança no ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo; ✓ Progride utilizando a forma mais adequada (passe ou drible); ✓ Passa e corta; ✓ Lança no momento adequado e de forma adequada; ✓ Desmarca-se em corte; <p>Ações técnico-táticas individuais e coletivas defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ressalto ofensivo; ✓ Marca o seu atacante sem perder a referência da bola

Futebol

De acordo com os Preceitos Regulamentares e as técnicas do Futsal ou do Futebol, cooperando e aceitando as decisões de arbitragem, em situação de 4X4 ou de 5X5, com ou sem Guarda-Redes, o aluno:

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO			
<p>PARTE INTRODUÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recebe a bola com travagem e semitravagem ✓ Enquadra-se ofensivamente ✓ Desmarca-se oportunamente; ✓ Remata se tem a baliza ao alcance. 	<p>INTRODUÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Demonstra na realização que conhece as regras principais (início recomeço, golos, foras, cantos, faltas e penalty) e o objetivo do jogo. ✓ Recebe a bola e enquadra-se; ✓ Remata; ✓ Passa; ✓ Conduz a bola; ✓ Assume atitude defensiva entre o seu atacante direto e a baliza 	<p>ELEMENTAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Demonstra na realização que conhece as regras principais (início recomeço, golos, foras, cantos, faltas e penalty) e o objetivo do jogo. ✓ Remata; ✓ Passa; ✓ Conduz a bola; ✓ Desmarca-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza ou e apoio; ✓ Aclara; ✓ Marca o seu atacante para dificultar a ação ofensiva. 	<p>AVANÇADO:</p> <p>Ações técnico-táticas individuais e coletivas garantindo segurança no ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Remata, passa e conduz a bola com oportunidade; ✓ Penetra; ✓ Desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal; ✓ Dribla ou finta para progredir no terreno; <p>Ações técnico-táticas individuais e coletivas defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pressiona o portador da bola. ✓ Cria situações de superioridade numérica defensiva (marcação individual e à zona). ✓ Fecha as linhas de passe.

Voleibol

De acordo com os Preceitos Regulamentares, cooperando e aceitando as decisões de arbitragem, o aluno:

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO			
Situação Exercício Critério Pares (1+1) ou 2+2 com serviço	2x2 ou 3x3	3X3 ou 4X4 (Campo Reduzido 12mx6m)	4X4 (Campo Reduzido 12mx6m)
<p>PARTE INTRODUÇÃO : Desloca-se colocando-se debaixo da trajetória da bola;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Serve por baixo; ✓ Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima. 	<p>INTRODUÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Demonstra na realização que conhece as regras principais (2 toques, toques consecutivos, transporte, rotação) e o objetivo do jogo. ✓ Serve por baixo; ✓ Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima; ✓ Envia a bola para o outro campo 	<p>ELEMENTAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Demonstra na realização que conhece as regras principais (2 toques, toques consecutivos, transporte, rotação) e o objetivo do jogo. ✓ Serve por baixo; ✓ Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima; ✓ Passa a um colega; ✓ Finaliza em remate (em apoio) ou passe colocado. 	<p>AVANÇADO: Ações técnico-táticas individuais e coletivas de ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Serve por baixo ou por cima tipo ténis de modo a dificultar a receção. ✓ Passa para finalizar; ✓ Remata ou faz amorti; <p>Ações técnico-táticas individuais e coletivas defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recebe o serviço em manchete ou com duas mãos por cima; ✓ Protege o ataque; ✓ Na defesa posiciona-se para executar passe ou manchete

Andebol

De acordo com os Preceitos Regulamentares e as técnicas e os aspectos técnico-táticos do Andebol, cooperando e aceitando as decisões de arbitragem, o aluno:

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO			
5x5 (Meio campo ou Campo Reduzido)		5X5 ou 7x7 (Campo Reduzido)	7x7
<p>PARTE INTRODUÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recebe a bola com as duas mãos; ✓ Enquadra-se ofensivamente ✓ Desmarca-se oportunamente ✓ Remata em salto 	<p>INTRODUÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desmarca-se oferecendo linhas de passe; ✓ Opta por passe ou drible de progressão; ✓ Finaliza com remate em salto e em apoio; ✓ Assume atitude defensiva para interceptar a bola ou dificultar a progressão 	<p>ELEMENTAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo; ✓ Passa a um jogador em situação mais ofensiva ou dribla com oportunidade; ✓ Finaliza com remate em salto e em apoio; ✓ Realiza situações de 1x1; ✓ Marca o seu atacante direto colocando-se entre a baliza e o atacante 	<p>AVANÇADO:</p> <p>Ações técnico-táticas individuais e coletivas de ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo; ✓ Passa a um jogador em situação mais ofensiva ou dribla com oportunidade; ✓ Finaliza com remate em salto ou em suspensão; ✓ Realiza situações de 1x1; <p>Ações técnico-táticas individuais e coletivas defensivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Marca o seu atacante direto colocando-se entre a baliza e o atacante e tendo como referência a bola (marcação de vigilância); ✓ Atitude pressionante na defesa.

A3. GINÁSTICAS

Ginástica de Solo

Ação a realizar: Considerando as seguintes habilidades:

Nota: No Nível Introdução serão permitidas ajudas e no nível avançado é sem ajudas.

Tipo A	Tipo B	Tipo C	Tipo D
Pino de cabeça; Pino de braços seguido de enrolamento à frente; Pino de braços seguido de ponte (*)	Roda; Rodada;	Cambalhota à frente engrupada; Cambalhota à frente com pernas estendidas e afastadas; Cambalhota à frente com pernas estendidas e juntas (*); Cambalhota à frente saltada; Cambalhota atrás engrupada; Cambalhota atrás com pernas estendidas e afastadas; Cambalhota atrás com pernas estendidas e juntas; Cambalhota atrás com passagem por pino (*)	Avião; Vela; Queda facial em frente; Bandeira; Ponte; Ângulo; Espargata frontal ou lateral;

(*) Estes elementos valem por dois elementos dentro do seu tipo

PARTE INTRODUÇÃO:	INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
✓ O aluno realiza a sequência: Cambalhota à frente engrupada; meia pirueta; Cambalhota atrás engrupada ✓ 2 tipo D	✓O aluno realiza 5 elementos em percurso ou sequência com ligação entre os elementos em que: 1 Tipo A, 2 Tipo C 2 Tipo D	✓O aluno realiza uma sequência de 9 elementos com ligação entre os elementos em que: 2 Tipo A, 1 Tipo B, 3 Tipo C, 3 Tipo D	✓O aluno realiza 13 elementos todos em sequência utilizando saltos, voltas e afundos como elementos de ligação, em que: 3 Tipo A, 2 Tipo B, 5 Tipo C, 3 Tipo D (1 de força, 1 de Flexibilidade e 1 de Equilíbrio)

Saltos no Plinto e Boque

Ação a realizar: Considerar os seguintes saltos organizados de acordo com a sua complexidade e com a ajuda de trampolim Reuther.

	TIPO A-	Tipo A	Tipo B	Tipo C
.Boque		3. Salto Eixo 4. Salto Entre-Mãos		
. Plinto Transversal	1. Salto de Barreira		6. Salto Eixo 7. Salto Entre-Mãos 8. Roda (3 caixas) 9. Passagem por Pino	10. Roda
. Plinto Longitudinal	2. Salto de Coelho	5. Salto com cambalhota		11. Roda 12. Salto Eixo 13. Salto Entre-Mãos

PARTE INTRODUÇÃO:	INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ No boque ou plinto com a altura, pelo menos de 1 metro realiza os saltos 1 e 3 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No boque com a altura de 1,30 e no plinto com, pelo menos, 4 caixas realiza três saltos em que um tem que ser do Tipo A, com chamada a pés juntos e receção equilibrada. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No boque com a altura de 1,50 ou no plinto com, pelo menos, 4 caixas realiza três saltos em que dois são do Tipo B, com chamada a pés juntos e receção equilibrada. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No plinto com, pelo menos, 5 caixas (com excepção do salto 8) realiza quatro saltos, em que pelo menos um tem que ser com o plinto longitudinal, um tem que ser em apoio invertido, tendo todos que ser dos tipos B e C, com chamada a pés juntos e receção equilibrada.

Minitrampolim

Ação a realizar: realiza os seguintes saltos:

Tipo A: salto em extensão (vela); salto engrupado;

Tipo B: salto de carpa de pernas afastadas;

Tipo C: salto com pirueta vertical; salto de “peixe”; salto mortal à frente com ajuda.

PARTE INTRODUÇÃO:	INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza o salto em extensão (vela) e engrupado, com elevação rápida dos braços e receção equilibrada 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza três saltos do Tipo A e B com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza quatro saltos em que um é Tipo C com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza cinco saltos em que dois são do Tipo C com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão.

Trave Olímpica

Ação a realizar - realiza um encadeamento dos seguintes elementos:

Tipo A	Tipo B	Tipo C	Tipo D
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entrada a 1 pé com chamada no reuther; ✓ Entrada de eixo com chamada no reuther; ✓ Marcha na ponta dos pés à frente e atrás (pelo menos 5 passos em cada direção). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meia volta com balanço de 1 pernas; ✓ Volta com balanço de 1 perna (pivô); ✓ Avião. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salto de gato; ✓ Salto a pés juntos engrupado; ✓ Cambalhota à frente com saída de pernas afastadas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saída em salto em extensão com meia pirueta; ✓ Saída em rodada.

PARTE INTRODUÇÃO:	INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza marcha na ponta dos pés à frente e atrás; meia volta; e saída em extensão. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza 5 elementos: 2 Tipo A, 1 Tipo B, 1 Tipo C, 1 Tipo D. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza 7 elementos: 2 Tipo A, 2 Tipo B, 2 Tipo C, 1 Tipo D. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza 8 elementos: 2 Tipo A, 3 Tipo B, 2 Tipo C, 1 Tipo D (Rodada).

Regras de Realização do Exercício

Nível Introdução: Não pode cair mais que duas vezes; A subida para a trave pode ser realizada com ajuda ou apoio;

Nível Elementar: Não pode cair mais do que uma vez; A subida para a trave tem que ser realizada em salto, podendo ter ajuda para manter o equilíbrio.

Nível Avançado: Não pode cair nenhuma vez durante a realização da sequência; A subida para a trave tem de ser realizada obrigatoriamente com salto, sem qualquer tipo de ajuda.

Se o aluno ultrapassar o número de vezes que pode cair, apesar de conseguir eventualmente realizar as habilidades, penaliza o nível (Exemplo: Realiza todas as habilidades do nível avançado, mas caiu 1 vez, desce para um nível Avançado -)

Regras:

- 1- Realiza todas habilidades do Nível Avançado, mas cai uma vez = Avançado -
- 2- Realiza todas habilidades do Nível Avançado, mas cai mais que uma vez = Elementar +
- 3- Realiza todas as habilidades do Nível Elementar, mas cai mais que uma vez = Elementar -
- 4- Realiza todas as habilidades do Nível Elementar, mas cai mais que duas vez = Introdução +
- 5- Realiza todas as habilidades do Nível Introdução, mas cai mais do que duas vezes = Introdução -
- 6- Realiza todas as habilidades do Nível Introdução, mas cai mais do que duas vezes = Não Introdução

Barra Fixa (apenas na escola Stuart Carvalhais)

Ação a realizar - realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Subida de frente; Rolamento à frente; Balanços à frente e atrás; Balanço com meia volta; Balanços à frente e atrás; Saída à frente em báscula.

Com a barra fixa baixa: Subida de frente para posição facial; Rolamento à frente.

INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
<ul style="list-style-type: none">✓ Na barra fixa baixa realiza em apoio e com balanço a subida de frente para posição facial e o rolamento à frente;✓ Na barra fixa alta realiza balanços e saída em báscula.	<ul style="list-style-type: none">✓ Na barra fixa baixa realiza em apoio a subida de frente para posição facial e o rolamento à frente;✓ Na barra fixa alta realiza balanços; balanços com meia volta e saída em báscula.	<ul style="list-style-type: none">✓ Na barra fixa alta realiza todas as habilidades do exercício com coordenação e fluidez.

Paralelas Simétricas (apenas na escola Stuart Carvalhais e aplicável aos 11º e 12º anos)

Ação a realizar - realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Balanços em apoio de mãos; subida de báscula comprida; posição angular em apoio manual; Pino de ombros; balanços em apoio braquial; saída simples à frente e à retaguarda.

INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
<ul style="list-style-type: none">✓ Realiza balanços em apoio de mãos; subida de báscula comprida; pino de ombros e saída simples à frente ou à retaguarda.	<ul style="list-style-type: none">✓ Realiza balanços em apoio de mãos e em apoio braquial; subida báscula comprida; pino de ombros e saída à frente e à retaguarda.	<ul style="list-style-type: none">✓ Realiza balanços em apoio de mãos e em apoio braquial; subida de báscula comprida; posição angular em apoio manual; pino de ombros e saída à frente e à retaguarda.

Corda

Ação a realizar: realiza uma sequência combinando os seguintes elementos: Com a rotação da corda para a frente, saltos sem deslocamento com apoio simultâneo e com apoio alternado, com cruzamento da corda e com rotação dupla da corda entre saltos e saltos com deslocamento com apoio alternado; com a rotação da corda para trás, saltos sem deslocamento com apoio alternado e simultâneo; movimentos de lançamento com recepção e giratórios da corda acima da cabeça; com a rotação da corda para a frente e para trás, saltos com a corda dobrada ao meio.



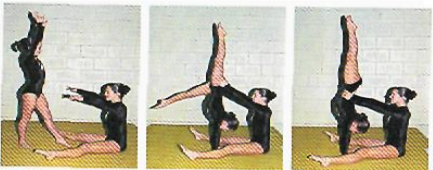

PARTE INTRODUÇÃO:	INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza uma sequência com saltos com deslocamento e sem deslocamento, com apoio alternado e simultâneo com a rotação da corda para a frente e, sem deslocamento para trás, com fluidez e com as paragens necessárias para inverter o movimento da corda ✓ Realiza cada tipo de salto pelo menos 3 vezes. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza uma sequência com saltos com deslocamento e sem deslocamento, com apoio alternado e simultâneo, com a rotação da corda para frente e, sem deslocamento para trás; e movimentos de lançamento com recepção e giratórios acima da cabeça, com fluidez e com as paragens necessárias para inverter o movimento da corda. ✓ Realiza cada tipo de salto pelo menos 4 vezes. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza uma sequência com saltos com deslocamento e sem deslocamento, com apoio alternado e simultâneo, com a rotação da corda para frente e para trás; e movimentos de lançamento com recepção e giratórios acima da cabeça; e saltos com a corda dobrada ao meio e movimentos de cruzamento à frente ou atrás, com fluidez e com as paragens necessárias para inverter o movimento da corda. ✓ Liga os movimentos giratórios à frente com os saltos à corda ✓ Realiza cada tipo de salto pelo menos 6 vezes, com exceção dos saltos com a corda dobrada e os movimentos de cruzamento e de rotação dupla que devem ser realizados pelo menos 1 vez 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza uma sequência com saltos com deslocamento e sem deslocamento, com apoio alternado e simultâneo, com a rotação da corda para frente e para trás; e movimentos de lançamento com recepção e giratórios acima da cabeça; e saltos com a corda dobrada ao meio e movimentos de cruzamento à frente ou atrás e de rotação dupla da corda entre saltos, com fluidez e com as paragens necessárias para inverter o movimento da corda. ✓ Liga os movimentos giratórios à frente com os saltos à corda. ✓ Realiza cada tipo de salto pelo menos 8 vezes, com exceção dos saltos com a corda dobrada e os movimentos de cruzamento e de rotação dupla que devem ser realizados pelo menos 2 vezes



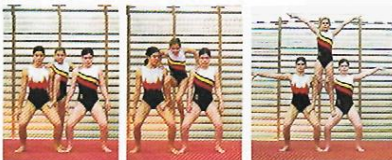
Regras de Realização do Exercício

De forma a cumprir o nível, o aluno deve realizar os diferentes saltos e o número de repetições definidas;
 Para o **Nível Introdução**, o aluno pode parar a corda 6 vezes (duas para inverter o sentido da rotação da corda, e quatro possíveis falhas);
 Para o **Nível Elementar**, o aluno pode parar a corda 5 vezes (duas para inverter o sentido da rotação da corda, e três possíveis falhas);
 Para o **Nível Avançado**, o aluno pode parar a corda 4 vezes (duas para inverter o sentido da rotação da corda, e duas possíveis falhas);
 Se o aluno ultrapassar o número de vezes que pode parar a corda e/ou falhas que pode fazer, apesar de conseguir eventualmente realizar a habilidade, prejudica o nível. (Exemplo: Realiza todos os saltos do nível avançado mas parou a corda 5 vezes, desce para um nível Elementar +) (não podendo nunca ter mais falhas que o nível anterior permite)




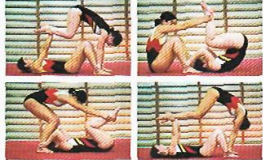
Ginástica Acrobática (Só na Escola Secundária Stuart Carvalhais)

Ação a realizar - considerando os seguintes elementos a par e em trios:

Tipo A			
Elemento 4	Elemento 5	Elemento 6	Elemento 18
			

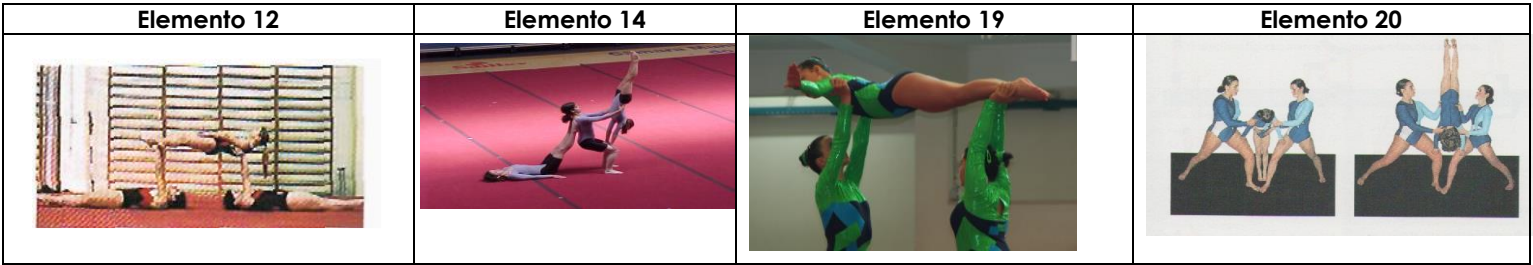
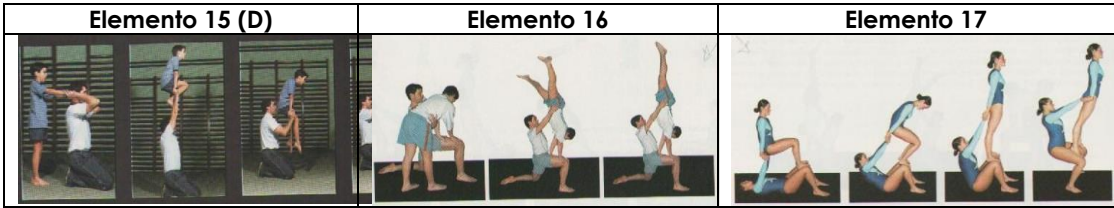
Elemento 8 (D)	Elemento 9	Elemento 13
		

Tipo B

Elemento 1	Elemento 2	Elemento 3	Elemento 7 (D)
			

Elemento 10	Elemento 11
	

Tipo C



	TIPO A	TIPO B	TIPO C
Pares – 11 elementos	4,5,6,18	1,2,3,7(D)	15(D),16,17
Trios – 7 elementos	8(D),9,13	10,11	12,14, 19, 20

<p>INTRODUÇÃO:</p> <p>✓ Com coordenação e fluidez realiza, em sequência pelo menos 6 elementos, três a pares e três a trios.</p>	<p>ELEMENTAR:</p> <p>✓ 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 que 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.</p>	<p>AVANÇADO:</p> <p>✓ 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 que ser dinâmico. Deverá ainda realizar um elemento de grupo à escolha que não esteja nestes elementos.</p>
--	---	--

Na coreografia deverão ser usadas as várias direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras, posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas.

A4. RAQUETAS

Ténis de Mesa

De acordo com as Regras regulamentares, cooperando com os colegas e aceitando as decisões da arbitragem, o aluno:

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO			
Situação de Jogo em cooperação (1+1), batendo e devolvendo a bola o máximo número de vezes:	Situação de Jogo em cooperação (1+1) ou competição (1x1):	Situação de Jogo Singulares (1x1)	
<p>PARTE INTRODUÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Demonstra na realização que conhece o objetivo do jogo. ✓ Cooperar com os companheiros, promovendo o êxito pessoal e do grupo, admitindo as opções e falhas dos colegas. ✓ Inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida em condições do companheiro a poder devolver. ✓ Desloca-se para devolver a bola; ✓ Executa devolução simples, de modo a dar continuidade ao jogo. 	<p>INTRODUÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Demonstra na realização que conhece o objetivo do jogo e o sistema de pontuação do jogo de singulares; ✓ Cooperar com os companheiros, promovendo o êxito pessoal e do grupo, admitindo as opções e falhas dos colegas. ✓ Inicia o jogo servindo de forma regulamentar e em condições do companheiro poder devolver a bola. ✓ Desloca-se para devolver a bola e recupera a posição base; ✓ Mantém a pega correta da raqueta (pega clássica – <i>Shakehand</i>) ✓ Executa devolução simples à direita e à esquerda, tentando baixar a trajetória da bola. 	<p>ELEMENTAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conhece a regulamentação básica e o sistema de pontuação do jogo de singulares; ✓ Serviço curto ou comprido, tentando dificultar a receção do adversário; ✓ Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver a bola. ✓ Recupera a posição base após batimento; ✓ Mantém a pega correta da raqueta, utilizando ambas as faces, consoante a direção da bola; ✓ Devolução simples à direita e de revés, utilizando diferentes direções e trajetórias para dificultar a ação do adversário; 	<p>AVANÇADO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conhece a regulamentação do Ténis de Mesa e arbitra um jogo de singulares de acordo com ela; ✓ Posiciona-se com correção e oportunidade, conforme o batimento que vai executar ou a ação do adversário. ✓ Serve criando sempre dificuldades ao adversário, alternando o lado (direita ou revés) e variando a profundidade, as trajetórias e os cortes (por baixo ou lateral) na bola; ✓ Seleciona e realiza batimentos de defesa e de ataque conforme a trajetória da bola e a posição do adversário, designadamente: a) a defesa alta; b) o smash; c) o topspin; d) o amortie; e) o corte por baixo (underspin). ✓ Varia o sistema de jogo, atacando e defendendo e introduz mudanças de velocidade e de direção, por forma a dificultar a ação do adversário.

*A avaliação das Raquetas implica considerar o Badminton e o Ténis de Mesa.

Para se atribuir um nível é necessário que os alunos estejam nesse nível em uma delas, não podendo ter mais do que um nível abaixo na outra, como acontece no Nível Introdução em que os alunos podem ter um NI.

Badminton

Ação a realizar: De acordo com os preceitos regulamentares e os aspectos técnicos e técnico-táticos respeitando as regras e os intervenientes, em situação de jogo singulares (1X1).

INTRODUÇÃO: ✓ Faz serviço curto e comprido; ✓ Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando o clear e o lob.	ELEMENTAR: ✓ Faz serviço curto e comprido; ✓ Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando o clear, o lob e o drive.	AVANÇADO: ✓ Faz serviço curto e comprido; ✓ Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando o clear, o lob, o drive, o remate e o amorti, criando dificuldades à recepção e actuando ou para ganhar ponto ou dificultar a acção do companheiro.
---	---	--

A5. PATINAGEM

Patinagem

1. **Ação a realizar** - realiza um percurso utilizando as seguintes habilidades:

Deslizamentos Tipo A	Saltos Tipo B	Curvas e Viragens Tipo C	Travagens Tipo D	Equilíbrios Tipo E
Desliza para a frente e com impulso alternado Desliza para a frente em oitos Desliza para trás com oitos e sem ajuda Desliza para trás com cruzamento de pernas Desloca-se apoiado nos travões (*)	Salta de um pé para o outro Salta com pés paralelos com receção igual	Curva com pés paralelos Curva com cruzamento de pernas Viragem de frente para costas Viragem de costas para a frente	Travagem em "T" Travagem de costas com "tacões" Travagem com patins paralelos (*)	Desliza frente sob um patim em 4 Patina para a frente e abaixado, carrinho Desliza frente em "avião" Desliza trás sob um patim em 4 Desliza trás em "avião" (*)

PARTE INTRODUÇÃO: ✓ Cumpre as regras de segurança: calçar os patins, cair e levantar; ✓ Desliza para a frente e com impulso alternado; ✓ Carrinho.	INTRODUÇÃO: ✓ Num percurso definido realiza pelo menos <u>4 elementos</u> com correção e fluidez.	ELEMENTAR: ✓ Num percurso definido realiza pelo menos <u>5 elementos</u> com correção e fluidez. ✓ Em exercício-critério desliza para trás com oitos ou com cruzamento de pernas	AVANÇADO: ✓ Num percurso definido realiza pelo menos <u>9 elementos</u> com correção e fluidez. ✓ Em exercício-critério desliza para trás com oitos ou com cruzamento de pernas
--	--	--	---

CRITÉRIOS		
7º Ano	8º Ano	9º Ano
Avançado : 7 Hab. em 75" ou menos Elementar +: 7 Hab em 80" ou menos Elementar : 6 Hab em 80" ou menos Elementar -: 6 Hab em 85" ou menos Introdução +: 5 Hab em 80" ou menos Introdução : 5 Hab em 85" ou menos Introdução -: 4 Hab em 80" ou menos	Avançado : 7 Hab. em 65" ou menos Elementar +: 7 Hab em 70" ou menos Elementar : 6 Hab em 70" ou menos Elementar -: 6 Hab em 75" ou menos Introdução +: 5 Hab em 70" ou menos Introdução : 5 Hab em 75" ou menos Introdução -: 4 Hab em 70" ou menos	Avançado : 8 Hab. em 65" ou menos Elementar + : 8 Hab em 70" ou menos Elementar : 7 Hab em 70" ou menos Elementar -: 6 Hab em 70" ou menos Introdução +: 6 Hab em 75" ou menos Introdução : 5 Hab em 70" ou menos Introdução - : 4 Hab em 70" ou menos

CRITÉRIOS		
10º Ano	11º Ano	12º Ano
Avançado : 9 Hab. em 60" ou menos Elementar +: 8 Hab em 60" ou menos Elementar : 7 Hab em 60" ou menos Elementar -: 6 Hab em 60" ou menos Introdução +: 5 Hab em 60" ou menos Introdução : 5 Hab em 70" ou menos Introdução -: 4 Hab em 70" ou menos	Avançado : 11 Hab. em 60" ou menos Avançado -: 10 Hab em 60" ou menos Elementar + : 9 Hab em 60" ou menos Elementar : 8 Hab em 60" ou menos Elementar - : 7 Hab em 60" ou menos Introdução +: 6 Hab em 60" ou menos Introdução : 5 Hab em 70" ou menos Introdução -: 4 Hab em 70" ou menos	Avançado : 11 Hab. em 55" ou menos Avançado - : 10 Hab em 55" ou menos Elementar + : 9 Hab em 55" ou menos Elementar : 8 Hab em 55" ou menos Elementar - : 7 Hab em 55" ou menos Introdução + : 6 Hab em 55" ou menos Introdução : 5 Hab em 55" ou menos Introdução - : 4 Hab em 65" ou menos

Regras de Realização do Exercício

Cada toque num pino ou num cone e cada apoio indevido penaliza mais 2 segundos.
 Não cumprir o percurso "cortando" caminho penaliza 5 segundos.
 Até cada mais cinco segundos baixa um nível.

- 2. Introdução do Exercício Critério** centrado na fluidez, na velocidade e no domínio do **patinar**, com base na corrida de patins, colocando desafios aos alunos de acordo com o ano de escolaridade e o seu nível de desempenho.

Descrição Exercício: Considerando o percurso do vai-vem (20 metros), realizar em **três minutos do 5º ao 8º ano e em cinco minutos do 9º ao 12º ano**, "x" número de percursos que devem ser variáveis e em progressão para o nível de desempenho e o ano de escolaridade, conforme tabelas infra.

Avaliação Exercício 5 minutos:

	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Introdução	8	10	10	12	14	16	18	20
Elementar	16	18	20	22	24	26	28	30
Avançado	26	28	30	32	34	36	38	40

Avaliação Exercício 3 minutos:

	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Introdução	5	6	7	8	9	10	11	12
Elementar	10	11	12	13	14	15	16	17
Avançado	16	17	18	19	20	21	22	23

AVALIAÇÃO FINAL DA PATINAGEM:

No 7º e 8º Ano, tem como referência o Vai e Vem, não podendo ter no percurso mais do que um nível inferior (exemplo: Vai e Vem nível I e percurso NI, nota final I; Vai e Vem E e percurso NI, nota final I);

No 9º e 10º Ano, aplica-se a regra do 7º e 8º ano tanto para o Vai e Vem como para o percurso (a nota final resulta do nível mais alto obtido em qualquer uma das duas tarefas, não podendo ter mais do que um nível de diferença);

No 11º e 12º Ano, tem como referência o percurso, não podendo ter no Vai e Vem mais do que um nível inferior (exemplo: percurso nível E e Vai e Vem I, nota final E; percurso nível I e Vai e Vem nível E, nota final I).

A6. ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS**Dança**

Ação a realizar: realiza uma coreografia em grupos de 3 ou 4 alunos utilizando uma música à sua escolha e um tipo de Dança da sua preferência com a duração de um minuto (7º e 8º anos), 1 minuto e meio (9º e 10º anos) e dois minutos (11º e 12º anos).

INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
<ul style="list-style-type: none">✓ Realiza a coreografia com correção e ritmo adequando os movimentos ao tema musical.✓ Realizar pelo menos 4 passos ou outras ações diferentes, com duas variações de ritmos e dois planos de movimentação do grupo, com correção e ritmo adequando os movimentos ao tema musical.	<ul style="list-style-type: none">✓ Realiza a coreografia com correção, ritmo e sincronização, adequando os movimentos à marcação musical e apresentando-se vestidos de acordo com o sentido da música.✓ Realizar pelo menos 6 passos ou outras ações diferentes, com duas variações de ritmos e dois planos de movimentação do grupo, com correção e ritmo adequando os movimentos ao tema musical.	<ul style="list-style-type: none">✓ Realiza a coreografia com correção, ritmo, sincronização e elegância utilizando movimentos criativos e adequados ao tema e ambiente musical selecionado e apresentando-se vestidos de acordo com o sentido da música.✓ Realizar pelo menos 8 passos ou outras ações diferentes, com duas variações de ritmos e quatro planos de movimentação do grupo, com correção e ritmo adequando os movimentos ao tema musical.

Danças Tradicionais Portuguesas

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

INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
✓ Realiza os passos básicos da dança 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 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 na roda ou na linha.	✓ Realiza os passos básicos da dança 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 na roda ou na linha.

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 (10ºano); Salsa, line dance (11ºano); Escolha do aluno (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.

1) 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.

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

A7. ATLETISMO

Corridas de velocidade (40 m + Estafetas+ Barreiras)

Ação a realizar: DE acordo com os preceitos regulamentares e técnicos, cooperando e respeitando as regras e os intervenientes, realiza uma corrida de 40 metros planos + estafetas + Barreiras.

	Género	Distância total	Nº de barreiras	Altura das barreiras	Distância da partida à 1ª barreira	Distância entre barreiras	Distância da última barreira à meta
5º e 6º	Ambos	40m	3	0,50m	12m	6,5m	15m
7º, 8º e 9º	Fem. Masc.	40m	3	0,60m 0,76m	12m	7m 7,5m	14m 13m
10º, 11º e 12º	Fem. Masc.	40m	3	0,76m 0,84m	12m	7,5m 8m	12m 11m

INTRODUÇÃO:

- ✓ 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.
- ✓ Faz a prova em, pelo menos, conforme tabela abaixo

ELEMENTAR:

- ✓ 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, conforme tabela abaixo

AVANÇADO:

- ✓ 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, conforme tabela abaixo

Tabelas de Avaliação Indicador Quantitativo

	Género	5º/6º Anos	7º/8º Anos	9º/10º Anos	11º/12º Anos
Introdução	Fem.	10''50	10''30	10''20	10''00
	Masc.	9''00	8''80	8''70	8''50
Elementar	Fem.	9''80	9''60	9''50	9''30
	Masc.	8''80	8''60	8''50	8''30
Avançado	Fem.	9''00	8''80	8''70	8''50
	Masc.	8''50	8''30	8''20	8''00

Salto em Altura

Ação a realizar: De acordo com as regras e os aspectos técnicos a considerar, cooperando e respeitando as regras e os intervenientes realiza um salto em altura com a fasquia situada, pelo menos..... (ver quadro abaixo)

PARTE INTRODUÇÃO:	INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Técnica de tesoura ✓ Quatro a seis passadas de balanço; ✓ Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; ✓ transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 <p>Nota: No 7º e 8ºano deve-se considerar também a revisão da técnica de tesoura trabalhada no 5º e 6º ano (verificar o cumprimento do objectivo da Parte Introductório)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.

Tabela de referência da altura da Fasquia:

	5º/6º Anos	7º/8º Anos	9º/10º Anos	11º/12ºAnos
Raparigas	100cm	100cm	110	115
Rapazes	100cm	110cm	120	130

Lançamento do Peso

Ação a realizar: De acordo com as regras e os aspectos técnicos característicos de cada técnica, cooperando e respeitando os intervenientes, realiza um lançamento do peso de 4 kg (rapazes) 3 kg (raparigas) no secundário; 3 Kg rapazes e 2 kg raparigas no básico.

PARTE	INTRODUÇÃO:	ELEMENTAR:	AVANÇADO:
INTRODUÇÃO: ✓ 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) ✓ Realiza Lançamento Frontal com pés destacado com peso 2kg	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.

Tabelas de Avaliação Indicador Quantitativo

	5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano	10º Ano	11º Ano	12º Ano
Introdução	4,5m	4,80m	5m	5,30	5,5m	5,80	6m	6,50
Elementar	5m	5,30	5,5m	5,80	6m	6,20	6,5m	7,00
Avançado	5,5m	5,80	6m	6,30	6,5m	6,80	7m	7,50

Concretização da Relação entre os Indicadores Quantitativos e Qualitativos para todas as 3 matérias:

Distância Técnica	Introdução	Elementar	Avançado
	Introdução	I	I+
Elementar	I+	E	E+
Avançado	E-	E+	A

Qualquer tipo de indicador NI implica a avaliação como NI.

A8. DESPORTOS DE COMBATE

Luta

(só na Escola Básica 2/3 Egas Moniz)

Ação a realizar: luta no solo em cooperação para o nível I e luta no solo e em pé para o nível E

INTRODUÇÃO: <ul style="list-style-type: none">✓ Cumpre as regras da disciplina em combate, respeitando sempre a integridade física do parceiro;✓ Em situação de luta cooperante no solo realiza: Jogos de oposição, mantendo a posição ofensiva; Dupla prisão de pernas com rotação; Prisão do braço por dentro com rotação pela frente; Dupla prisão de braços; dupla prisão de pernas e braços.	ELEMENTAR: <ul style="list-style-type: none">✓ Em situação de luta no solo em oposição realiza: dupla prisão de pernas com rotação; prisão do braço por dentro com rotação pela frente; dupla prisão de braços; dupla prisão de pernas e braços.✓ Em situação de jogo de luta em pé, mantendo a posição ofensiva base desloca-se (sem cruzar as pernas), para anular a vantagem das ações de controlo do parceiro, procurando situações favoráveis ao ataque executando com oportunidade o padrão global das seguintes ações de controlo: Controlo da cabeça e do braço, puxando a cabeça do parceiro para o seu ombro com a mão que controla o pescoço, controlando, com a outra, o antebraço junto ao cotovelo. Controlo do braço por dentro, com o ombro apoiado no ombro do braço do parceiro que é controlado acima do cotovelo e pelo pulso, mantendo-o junto ao seu peito. Dupla prisão de pernas com o ombro encostado à articulação coxofemural (com a cabeça por fora) e pernas fletidas, controlando as coxas com as mãos junto aos joelhos.✓ Em situação de jogo de luta em pé, associa os deslocamentos próprios e os do parceiro para obter controlo favorável ao ataque, aproveitando os desequilíbrios para aplicar com oportunidade e correção global o padrão de execução das técnicas trabalhadas.
---	--

A9. ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

ORIENTAÇÃO

Ação a realizar: realiza um percurso de acordo com os objectivos propostos

PARTE INTRODUÇÃO: <ul style="list-style-type: none">✓ Realiza um percurso com, pelo menos, três pontos a atingir, utilizando como caminhos as linhas disponíveis no espaço de aula, identificando os pontos do mapa no terreno, orientando correctamente o "mapa" e utilizando a técnica do "dedo".	INTRODUÇÃO: <ul style="list-style-type: none">✓ Realiza um percurso em borboleta demonstrando o domínio dos pontos cardeais, a orientação correcta do mapa e a utilização da técnica do "dedo".	ELEMENTAR: <ul style="list-style-type: none">✓ Realiza um percurso de orientação a pares, com pelo menos 8 estações, o mais correcto possível, demonstrando o domínio dos pontos cardeais, a orientação correcta do mapa, o reconhecimento da escola no mapa e o preenchimento correcto do cartão de controlo, sabendo seleccionar o percurso mais adequado ao objectivo da tarefa.	AVANÇADO: <ul style="list-style-type: none">✓ Realiza um percurso de orientação individual com, pelo menos, dez estações de dificuldade variada demonstrando o domínio dos pontos cardeais, a orientação correcta do mapa, o reconhecimento do espaço da escola no mapa, o preenchimento correcto do cartão de controlo e seleccionando os vários caminhos de forma a realizar o percurso no menor tempo possível
--	--	--	--

4.2 Área da Aptidão Física (B)

O desenvolvimento das capacidades motoras fundamentais no desenvolvimento da Aptidão Física deve estar de acordo com os objetivos explicitados nas Aprendizagens Essenciais e nos Programas Nacionais centrando-se na realização de ações e tarefas que promovam a melhoria ou a manutenção da capacidade aeróbia, força e resistência muscular, velocidade, flexibilidade e destreza geral.

Considerando-se que a Destreza Geral deve ser promovida fundamentalmente na realização das habilidades motoras que caracterizam as diferentes matérias da cultura física, os desafios que devem estar presentes no trabalho dos alunos, nas restantes capacidades motoras, são os que constam nas tabelas para avaliação da aptidão física (ver documento relativo aos critérios de avaliação), para além do facto de serem colocadas como objetivos uma bateria de exercícios que os alunos devem dominar adequadamente para o desenvolvimento de cada uma das capacidades motoras e para as várias dimensões que convém que sejam trabalhadas (pelo menos três exercícios diferentes, por cada ano de escolaridade).

A avaliação da Aptidão Física no 2º ciclo é realizada através da bateria de testes do Fitescola constituída por oito testes – o Vaivém, a Milha, Força (abdominais, impulsão horizontal e flexões de braços), a Flexibilidade (dos ombros e o senta e alcança) e a Velocidade (40 metros).

A avaliação da Aptidão Física no 3º ciclo e secundário é realizada através duma bateria de testes constituída por seis testes do Fitnessgram – o Vaivém, os Abdominais Modificados, a Extensão de Braços, a Flexão de Braços na Barra com apoio, a Flexão do Tronco alternada e a Flexibilidade dos Ombros – e mais dois testes – o Salto em Comprimento sem balanço e a Velocidade (40 metros, do 7º ao 10º ano, e 60 metros para os 11º e 12º anos).

A **Bateria de testes**, que serve de base à avaliação da área da aptidão física, deve ser aplicada na sua totalidade no 1º e 2º período, sendo que a classificação alcançada no **2º período deve ser a referência principal para a avaliação final do ano**. Neste quadro, a avaliação do terceiro período deve ser obrigatória para os alunos que ainda não atingiram o sucesso na realização de algum teste, em particular aqueles que estão relacionados com a saúde (Zona Saudável de Aptidão Física) e uma possibilidade de melhoria para os alunos que já têm sucesso. Nesse caso, esta última avaliação é que deverá servir de referência para a avaliação final do ano, não se admitindo, pelas razões óbvias, quaisquer médias entre aplicações.

Tal como deve acontecer com a área das Atividades Físicas em que o que deve ser sempre considerado são as últimas apreciações do desempenho dos alunos, considerando a sua progressão e a sua sustentabilidade, nunca, em caso algum, realizar uma ponderação média dos vários desempenhos em diferentes momentos.

4.3 Área dos conhecimentos (C)

ENSINO BÁSICO

ÁREA A

Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física

5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
<ul style="list-style-type: none"> • Identificação das principais capacidades motoras: resistência; força, flexibilidade, velocidade e relação com os testes do FITescola. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Avaliação do desempenho nos testes de aptidão física tomando por referência a ZSAF e as tabelas do FITescola. ▪ Identifica a fórmula do IMC. ▪ Conhece as recomendações da OMS de atividade física para crianças e jovens. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Controlo e avaliação da aptidão física: testes do <i>FitEscola</i> e ZSAF ▪ Cálculo do IMC e interpretação dos resultados com recurso às tabelas do <i>FitEscola</i>. ▪ Identificação dos princípios básicos de saúde e risco associados à atividade física. ▪ Identificação dos fatores associados a estilos de vida saudáveis. ▪ Interpretação das principais adaptações do organismo ao esforço. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definição das principais capacidades motoras ▪ Os testes de aptidão física ▪ Controlo do esforço físico: frequência cardíaca, dificuldades respiratórias, dor abdominal. ▪ Lesões desportivas: definição e sua prevenção. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ As capacidades motoras: tipos e formas de melhorar ▪ Lesões desportivas: causas e tipos. ▪ Coordenação da contração muscular 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ As diferentes fontes energéticas ▪ Alterações orgânicas durante e após o exercício físico ▪ Treino: tipos de treino ▪ As principais leis biológicas do treino

ÁREA B

Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas

5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificação do Conceito de Fair-Play ▪ Pesquisa sobre um acontecimento desportivo de relevo internacional (Jogos Olímpicos). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diferença fundamental entre EF e Desporto ▪ Jogos Olímpicos (ou outro acontecimento desportivo relevante de acordo com calendário) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabilidade, cooperação e jogo limpo. ▪ O Desporto como fenómeno social: o que é e principais características: a competição, a organização, a padronização, a institucionalização ▪ As áreas que constituem o universo das Atividades Físicas na perspetiva das atividades: as AF Desportivas, as AF Rítmicas, as AF Exploração da Natureza e os Jogos Tradicionais e Infantis 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fatores que determinam um estilo de vida saudável: a atividade física, o repouso, a alimentação e a ausência de hábitos prejudiciais à saúde ▪ Benefícios de um estilo de vida saudável ▪ Principais diferenças entre Desporto e Educação Física ▪ As áreas que constituem o universo das Atividades Físicas na perspetiva dos utilizadores 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A organização desportiva ▪ Caracterização do desporto-recreação: o que é e principais características ▪ Caracterização do desporto-rendimento: o que é e principais características. ▪ Tipos de Atividade Física: formal, não-formal e informal. Principais características

ENSINO SECUNDÁRIO

ÁREA A

Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física

10º Ano	11º Ano	12º Ano
<ul style="list-style-type: none">▪ A Condição Física e os fatores que a influenciam: a Aptidão Física, a alimentação, o repouso, o tabagismo e a qualidade do meio ambiente▪ A avaliação da Aptidão Física: ao longo do esforço (respiração e "avermelhamento" das faces); após o esforço (FC após esforço; Curva de recuperação da FC); em qualquer momento (IMC)▪ O tabagismo: produtos prejudiciais e prejuízos para a atividade física▪ As capacidades motoras: a Resistência: Tipos; organização da carga; métodos de treino; principais testes de avaliação	<ul style="list-style-type: none">▪ O exercício físico: características e benefícios; cuidados a ter na utilização do exercício físico▪ Os métodos de avaliação da Aptidão Física: científicos e empíricos (exemplos)▪ O meio ambiente e a organização espacial como fator de desenvolvimento das Atividades Físicas (espaços naturais e espaços organizados)▪ As capacidades motoras: a Força: Tipos; organização da carga; métodos de treino; principais testes de avaliação	<ul style="list-style-type: none">▪ O treino: definição▪ Os fatores que influenciam o treino: os objetivos, as características das modalidades e as pessoas▪ O treino e a carga: tipo de cargas e os aspetos que a caracterizam (a intensidade, o volume, a complexidade e a densidade)▪ As componentes da carga e as características do treino▪ A sessão de treino: o aquecimento: princípios e características▪ As capacidades motoras: a Flexibilidade: Tipos; organização da carga; métodos de treino; principais testes de avaliação

ÁREA B

Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas

10º Ano	11º Ano	12º Ano
<ul style="list-style-type: none">▪ Principais diferenças entre Desporto e Educação Física: Educação para todos e educação permanente▪ As quatro referências do conceito de Desporto: atividade desportiva, atividade física, organização desportiva, política desportiva▪ O conceito de Desporto segundo Noronha Feio: o tempo, o espaço e a regra▪ A evolução do conceito de Desporto▪ Tipo de Instalações Desportivas▪ Doping e as principais categorias	<ul style="list-style-type: none">▪ As áreas que constituem o Desporto▪ Sistemas de organização do Desporto em geral e nas diferentes modalidades▪ As substâncias dopantes e os principais riscos▪ A ética e o "Fair-Play": o que é e princípios	<ul style="list-style-type: none">▪ O Desporto como fenómeno social▪ O lazer e o Desporto▪ Os fatores sociais que valorizam o Desporto: o sedentarismo, a competitividade, o tempo livre, a imagem humana, a superação e o idolatrismo▪ Características dos diferentes tipos de instalações Desportivas: aspetos diferentes e aspetos comuns▪ As principais lesões: cuidados a ter para prevenção e cuidados a ter na sua presença▪ O Doping como fenómeno social

O desenvolvimento da Área dos Conhecimentos deve ser organizado de acordo com as opções metodológicas que cada professor achar mais convenientes para que os alunos das várias turmas se apropriem dos conhecimentos considerados essenciais.

Contudo, sugere-se que os Conhecimentos da Área A sejam abordados em articulação com as aulas práticas, utilizando-as e as situações preparadas para fazer relevar esses conhecimentos. Podem ser complementados com Fichas de Apoio propostas pelos professores ou com a busca de material selecionado na Internet ou em bibliotecas. Esta busca pode ser feita por sugestão de diversos locais pelo professor ou como procura e seleção realizada pelos alunos.

Em relação aos Conhecimentos da Área B, sugere-se que sejam utilizadas as Fichas de apoio ou a leitura de textos que permitam facilmente integrar os alunos nos saberes essenciais relacionados com os temas principais.

As diferentes tarefas utilizadas devem-se enquadrar num duplo objectivo. Por um lado, o aluno demonstrar os seus conhecimentos e os professores poderem verificá-lo e, por outro lado, marcar a dinâmica da aprendizagem dos alunos dos conteúdos necessários a serem aprendidos.

De acordo com estes propósitos, as tarefas que os alunos obrigatoriamente deverão realizar devem permitir que os professores recolham informação nos vários períodos para ajudar a definição da classificação final de cada aluno, mas também devem ser encadeadas numa lógica que determinados instrumentos permitem verificar a adequação dos outros instrumentos, admitindo-se, no entanto, que a decisão de planeamento dos conhecimentos deve ser da estrita responsabilidade do professor com a sua turma considerando o ano de escolaridade e as características próprias da turma identificadas no período de avaliação inicial.

Sendo assim, tanto no Ensino Básico, como no Ensino Secundário, os alunos têm que realizar três tarefas, uma por período:

- a)** um teste sobre o conjunto dos conhecimentos a realizar no terceiro período e que deve ter carácter globalizante e demonstrativo;
- b)** mais dois trabalhos, a realizar um por período, dos seguintes elementos de avaliação: trabalho de grupo, trabalho individual, resumo de um artigo, apresentação em PowerPoint, questões orais e teste, de acordo com as opções metodológicas consideradas pelos professores mais adequadas às características da turma e aos objectivos intermédios colocados, principalmente com o propósito da construção do conhecimento e da organização do saber. Nesse caso, o professor deve encontrar uma solução que coloque os alunos em situação de demonstrarem que conhecem e sabem os conhecimentos que utilizaram na construção das tarefas solicitadas.

Sugere-se que cada tarefa seja realizada em cada período, de forma a haver elementos de avaliação em todos os períodos, na área dos Conhecimentos, mas também para permitir a sua distribuição ao longo do ano lectivo e o seu encadeamento e articulação com as outras áreas.

Sugere-se também que os testes de carácter mais global, por serem fundamentalmente instrumentos de demonstração, sejam realizados, por regra, no terceiro período, para se poderem centrar no conjunto dos conhecimentos e devem incluir também saberes que resultam da leitura dos textos (no caso de existirem) que servem de base aos resumos e que resultam dos assuntos trabalhados pelos alunos na realização dos trabalhos e Planos de ação.

Já os outros elementos devem ser utilizados preferencialmente nos dois primeiros períodos de acordo com as opções de cada professor e de acordo com o ano de escolaridade e as características da turma.

Para salvaguardar a realização da tarefa, no que se refere aos resumos, o professor pode fazer com que os alunos realizem esse elemento em situação de aula marcada e de acordo com regras pré-definidas pelo professor e do conhecimento dos alunos.

Os trabalhos individuais, ou de grupo, devem basear-se num conjunto de temas que sejam transversais aos conteúdos dos conhecimentos desse ano de escolaridade, podendo valorizar temas que são mais difíceis serem tratados nas aulas práticas, particularmente os relacionados com a Área B.

Finalmente sugere-se que os testes sejam, por regra, de escolha múltipla baseado em resolução de problemas ou na apresentação de situações em que os alunos têm que identificar as mais correctas e adequadas de acordo com os saberes que lhes foram ensinados e os anos de escolaridade.

