

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 10.º ANO DE ESCOLARIDADE

DOMÍNIOS	ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRIPTORIOS DESEMPENHO /OPERATIVOS	INTRUMENTOS/ ANO
CONHECIMENTOS (20%) / CAPACIDADES (50%)	A – Linguagens e textos	<p>Aptidão Física- ,I,J.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. <p>O aluno deve atingir as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>Voleibol - C,D,I,J.</p> <p><u>Nível Introdução:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. ○ Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura: <ul style="list-style-type: none"> - Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede; - Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. ○ Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado. <p><u>Nível Elementar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento. ○ Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m): <ul style="list-style-type: none"> ○ O aluno Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. ○ 4.2 Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente, por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. ○ Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas). ○ <i>Na defesa</i>, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa. ○ Em situação de exercício no campo de Voleibol: <ul style="list-style-type: none"> ○ Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto. ○ Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete). ○ Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto. <p>Andebol- C,D,I,J.</p> <p><u>Nível: introdução</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra 	<p>Fichas de avaliação formativa ou Questionários ou Trabalho individual/grupo e Ficha de observação direta (50%)</p>
	<p>B – Informação e comunicação</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E – Relacionamento interpessoal</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G – Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H – Sensibilidade estética e artística</p> <p>I – Saber científico técnico e tecnológico</p> <p>J – Consciência e domínio do corpo</p>		

de conduta com o adversário e respetivas penalizações.

- **Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido:**
- Com a sua equipa em posse da bola:
 - Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo;
 - Após receção de bola passa-a a um jogador em posição mais ofensiva ou opta por drible em progressão para finalizar;
 - Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.
- Quando a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:
 - Tenta intercetar a bola, para intervir na linha de passe do adversário;
 - Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.
- Como guarda-redes:
 - Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo;
 - Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.

Nível: Elementar

Em situação de jogo 5x5 ou 7x7:

- Após recuperação de bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque: desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo; passa a um jogador em posição mais ofensiva ou opta por drible em progressão; finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto; desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando equilibradamente o espaço de jogo; logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva.
- Como guarda-redes: Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo; se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva ou coloca a bola num companheiro desmarcado.
- Realiza com oportunidade e correção global, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remate em suspensão, b) remate em apoio, d) fintas, e) mudanças de direção, f) deslocamentos ofensivos, g) acompanhamento do jogador com e sem bola e h) interceção.
- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.

Futebol- C,D,I,J.

Nível: Introdução

- O aluno, em exercício (em superioridade numérica 3x1) e em situação de jogo de Futebol 4x4 com guarda-redes:
 - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente;
 - Remata, se tem a baliza ao seu alcance;
 - Passa a um companheiro desmarcado;
 - Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se conseguiu posição) ou passar;
 - Desmarca-se após o passe, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre.
 - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo; ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.
- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade.

Nível: elementar

- Em situação de jogo 5x5 ou 7 x 7:
- Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente, simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: remata, se tem a baliza ao seu alcance; passa a um companheiro em desmarcação para a baliza; conduz a bola para rematar ou passar; desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe e ou de apoio garantindo a largura e a profundidade do ataque; aclara o espaço de penetração do jogador com bola; logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.
- Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.

- Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.
- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.

Badminton- C,D,I,J.

Nível Introdução:

- Em situação de exercício, num campo de Badminton: Mantém uma posição base; Desloca-se com oportunidade; Diferencia os tipos de pega da raqueta.
- Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:
 - Executa o serviço curto e comprido;
 - Executa Clear na devolução do volante com trajetórias altas;
 - Executa Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura, utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (esquerda ou direita).
- Conhece o objetivo do jogo, o regulamento e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: clear, lob, serviço curto e serviço comprido.

Nível Elementar:

- Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton: desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:
- Executa o Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento;
- Executa o *clear*, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco;
- Executa o *lob*, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita);
- Executa o *amorti* (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede;
- Executa o *drive* (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa
- Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

Ginástica: H,I,J.

Ginástica de solo: Nível: Introdução

- O aluno combina as habilidades em sequências, realizando: Rolamento à frente engrupado; Rolamento à retaguarda engrupado; Rolamento à frente num plano inclinado, terminando com MI afastadas e em extensão; Rolamento à retaguarda com repulsão dos MS na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão; Apoio Facial Invertido, seguido de rolamento à frente (com ajuda); Roda, com apoio alternado das mãos, passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés; Posições de flexibilidade (afastamento lateral e frontal/ponte); Posição de equilíbrio (avião); Elementos de ligação (meia-pirueta; afundo frontal e lateral; salto de gato; pivot 180º).

Ginástica de aparelhos: Nível: Introdução

- Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim reuther e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos e afastados; salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos no aparelho, com os joelhos junto ao peito.
- No minitrampolim, com chamada, elevação rápida dos MS e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral); ½ pirueta, após corrida de balanço e impulsão no aparelho, (saída dorsal), mantendo o controlo do salto.
- Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: Marcha à frente e atrás olhando em frente; Marcha na ponta dos pés à frente; Meia volta, em apoio

		<p>nas pontas dos pés; Salto a pés juntos (ou salto de gato), com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Identifica e diferencia os diferentes grupos gímnicos; Conhece e aplica as regras relativas à segurança pessoal e coletiva; demonstra, quando solicitado, que sabe transportar, montar e desmontar os aparelhos e engenhos utilizados na aprendizagem; conhece o modo de execução dos elementos gímnicos, assim como as ajudas e correções. <p><i>Ginástica de solo: <u>Nível: Elementar</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: rolamento à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; rolamento à frente saltado, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior; rolamento à retaguarda com MI estendidos e unidos; Apoio Facial Invertido, terminando em rolamento à frente; Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio; avião, posições de flexibilidade à sua escolha do aluno, com acentuada amplitude; saltos, voltas e afundos, como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência. ○ Em situação de exercício: faz rodada; rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial. <p><i>Ginástica de aparelhos: <u>Nível: Elementar</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos: salto de eixo (plinto transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos; Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos); Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. ○ No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto; Salto engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida; pirueta vertical quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto; carpa de pernas afastadas, realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. ○ Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: <ul style="list-style-type: none"> - Entrada a um pé, com chamada do outro pé; Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; volta (pivot) com balanço de uma perna; saltos com receção equilibrada no aparelho (ex.: gato, corça, etc.); avião; Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido. ○ Analisa o seu desempenho e dos colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. Identifica e diferencia os diferentes grupos gímnicos; conhece e aplica as regras relativas à segurança pessoal e coletiva; demonstra, quando solicitado, que sabe transportar, montar e desmontar os aparelhos e engenhos utilizados na aprendizagem; conhece o modo de execução dos elementos gímnicos, assim como as ajudas e correções. <p>Atletismo- C,D,I,J.</p> <p><i><u>Nível: introdução</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Efetua uma corrida de velocidade (40 m) com partida de pé. ○ Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 50 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão, e entregando-o de baixo para cima. ○ Lança o peso de 2 kg/3 kg, de lado. ○ Identifica o regulamento e as técnicas de execução das ações abordadas (corridas, saltos e lançamentos); ○ Identifica e aplica as regras de segurança. 	
--	--	--	--

		<p><u>Nível: Elementar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Efetua uma corrida de estafetas de 4x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração. ○ Efetua uma corrida de barreiras; ataca a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do Joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida. ○ Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva; apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o Joelho para dentro (provocando rotação da bacia, transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. ○ Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos; roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. ○ Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada; realiza corretamente o encadeamento dos apoios; 1.º salto em pé coxinho; 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos. ○ Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exigiam. <p><u>Dança- H,I,J.</u></p> <p><u>Nível Introdução:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho. ○ Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das danças latino-americanas: Merengue: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegos a utilizar quando em “Posição Aberta”; ○ Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro); ○ Dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem: passos no lugar e progredindo à frente e atrás; passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; passos cruzados pela frente ou por trás; passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; voltas à direita e à esquerda. ○ Dança a Valsa Lenta (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso: <ul style="list-style-type: none"> ○ Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso; ○ Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares; ○ Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), virando progressivamente durante os 6 passos até ¼ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” 	
--	--	---	--

do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso.

Nível Elementar:

O aluno dança o chá-chá-chá ou a Valsa Lenta:

- Dança o chá-chá-chá: em Posições Abertas e em “Posição fechada sem contacto”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras:
 - Time step em “Posição Fechada sem contacto”, sem oscilações verticais;
 - Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente ½ volta à esquerda no decorrer da figura.
 - Volta por baixo do braço para a esquerda, em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda.
 - Volta por baixo do braço para a direita em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita.
 - Promenades/New Yorker partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E”, e finalizando na “Posição Aberta frente a frente pega D- E”.
 - Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par.
- Dança a Valsa Lenta (forma social) em “Posição Fechada com contacto”, mantendo o sentido de progressão da dança, na realização dos seguintes passos/figuras:
 - Quarto de volta à direita, iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o “Centro”;
 - Quarto de volta à esquerda iniciando de costas e diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”;
 - Passo de espera iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino, mantendo-se no mesmo lugar e repetindo enquanto necessário de forma a evitar colisões com outros pares;
 - Passo de canto/Box turn iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a esquerda, e finaliza de frente e em diagonal para a nova “Parede mais próxima”.

Natação- I, J.

Nível Introdução:

- Coordena a inspiração/expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta, pela boca, e a expiração completa, ativa e prolongada, quer pela boca, quer pelo nariz;
- Flutua em equilíbrio em diferentes posições, partindo de apoio de pés e mão para a flutuação vertical e horizontal;
- Associa o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade;
- Desloca-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc;
- Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral),

		<p>mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhece as regras de higiene e de segurança, dentro e fora da piscina e no balneário; ○ Conhece as características do meio aquático; ○ Identifica as técnicas abordadas e seus pressupostos técnicos fundamentais; ○ Identifica as técnicas de viragem e de partidas específicas de cada técnica de nado abordada. <p><u>Nível Elementar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo: ○ Coordenar e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e outras situações inabituais). ○ Realizar os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos. ○ Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo. ○ Deslocar-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de «costas» e «crol», com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenadas com a respiração nos respetivos estilos. ○ Saltar de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua. ○ Saltar a partir de pé (para zona baixa e profunda), entrando na água o mais longe possível, executando diferentes rotações em trajetória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal. <p>Conhecimentos – A,B,C,D,G,I. O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. ○ Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. ○ Identificar uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e conhecer os procedimentos de atuação de socorro: <ul style="list-style-type: none"> ○ Assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; ○ Realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; ○ Contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente. 	
<p>ATITUDES e COMPORTAMENTO (30%)</p>	<p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo E – Relacionamento interpessoal F – Desenvolvimento pessoal e autonomia G – Bem-estar, saúde e ambiente</p>	<p>O aluno tem que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ser assíduo e pontual; (F) ○ Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; (D,E) ○ Revelar empenho na realização das tarefas propostas; (F) ○ Aceitar/ aplicar as regras de participação nas tarefas e conduta na aula; (E,F) ○ Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professores; (E,F) ○ Ser autónomo na realização das tarefas; (F) ○ Cooperar na preparação e organização dos materiais; (E,F) ○ Conhecer e aplicar cuidados de higiene e regras de segurança; (G) ○ Ser capaz de realizar a autoavaliação. (D) 	<p>Observação direta; Grelha de observação e registo de comportamentos e atitudes</p>