

ÁREAS / DOMÍNIOS		APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	VALOR AÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	2º Ano (11º Ano)	<p>Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD):</p> <p>4 – ESCALADA E MANOBRAS DE CORDA – Código - 9450</p> <p>5 - ATLETISMO – Iniciação – Código - 9446</p> <p>6 - ATLETISMO – Desenvolvimento da condição física nos escalões de formação - Código 9462</p> <p>7- REMO – Código - 9452</p>	70%	<p>4 - ESCALADA E MANOBRAS DE CORDA - Código- 9450</p> <p>5 - ATLETISMO – Iniciação - Código- 9446</p> <p>6 - ATLETISMO – Desenvolvimento da condição física nos escalões de formação - Código 9462</p> <p>7 - REMO - Código- 9452</p> <p>• Teste oral e/ou Trabalho de grupo ou individual – 100% (14 valores).</p>
	VALORES	<p>✚ Responsabilidade e Integridade (Apresenta o material necessário para a aula; É pontual e assíduo; Trata com correção colegas e professores)</p> <p>✚ Excelência e Exigência (Utiliza um registo de língua adequado ao contexto de aprendizagem, ou seja, não utiliza calão; não dá erros ortográficos, de pontuação e sintaxe; utiliza a linguagem científica da disciplina; Apresenta trabalho extra aula por sua iniciativa; Intervém com frequência, pertinência e a propósito, nas aulas)</p> <p>✚ Curiosidade, Reflexão e Inovação (Levanta dúvidas pertinentes; Realiza os trabalhos de casa; Frequenta as aulas de apoio)</p> <p>✚ Cidadania e Participação (Fundamenta as suas opiniões; Pesquisa, organiza e avalia criticamente a informação; Respeita todos os colegas e todos os professores, aceitando as diferenças; Participa na conceção e na concretização de projetos; Potencia dinâmicas no grupo de trabalho)</p> <p>✚ Liberdade (Participa de forma organizada e com pertinência; Não manifesta comportamentos de âmbito disciplinar ou fora da tarefa, tais como, faltas disciplinares, comportamentos perturbadores...)</p>	30%	<p>• Grelha de registo de observações</p>

Valores	Valoraç.	Descritores de Desempenho	Palavras-chave	Comportamentos observáveis a privilegiar	I.A.*	Critérios de Classificação
<b>Responsabilidade e Integridade</b>	6%	Saber agir eticamente, consciente da obrigação de responder pelas próprias ações, adequando-as às decisões institucionais.	Regras (RI/EAAE) Responsabilidade legal	Apresenta o material necessário para a aula. É pontual e assíduo. Trata com correção colegas e professores.	*Instrumento de Avaliação - Grelha de Observação e Registro	Realiza frequentemente com oportunidade e correção global os comportamentos enunciados – <b>Cotação Total</b>  Não realiza com oportunidade e correção global os comportamentos enunciados – <b>Cotação Nula</b>  Realiza com discrepâncias na frequência, oportunidade e correção os comportamentos enunciados – <b>Cotação intermédia.</b>
<b>Excelência e Exigência</b>	6%	Aspirar ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação, exprimindo-se, oralmente e por escrito, com correção e clareza.	Rigor Superação Correção Clareza	Utiliza um registo de língua adequado ao contexto de aprendizagem (não utiliza calão; não dá erros ortográficos, de pontuação e sintaxe; utiliza a linguagem científica da disciplina)		
		Ser perseverante perante as dificuldades, procurando soluções por sua própria iniciativa.	Resiliência Iniciativa	Apresenta trabalho extra aula por sua iniciativa.		
		Ter consciência de si e dos outros, adequando o seu comportamento à dinâmica do coletivo.	Ser Pessoa Direitos sociais Deveres sociais	Intervém com frequência, pertinência e a propósito, nas aulas.		
<b>Curiosidade, Reflexão e Inovação</b>	6%	Querer aprender mais, manifestando comportamentos que concretizem esta intenção.	Trabalho autónomo	Levanta dúvidas pertinentes Realiza os trabalhos de casa. Frequenta as aulas de apoio.		
<b>Cidadania e Participação</b>	6%	Desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo, trabalhando a informação de forma pessoal e fundamentada.	Espírito crítico Criatividade	Fundamenta as suas opiniões. Pesquisa, organiza e avalia criticamente a informação.		
		Demonstrar respeito pela diversidade humana e cultural e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos	Diversidade Direitos Humanos	Respeita todos os colegas e todos os professores, aceitando as diferenças.		
		Negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica, desenvolvendo projetos a concretizar na comunidade.	Solidariedade Sustentabilidade Comunidade Projetos	Participa na conceção e na concretização de projetos.		
		Ser interventivo, tomando a iniciativa e sendo empreendedor, apresentando e desenvolvendo ideias concretizáveis.	Empreendedorismo	Potencia dinâmicas no grupo de trabalho.		
<b>Liberdade</b>	6%	Manifestar a autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, na equidade, no respeito mútuo, na livre escolha e no bem comum, agindo em conformidade dentro de um coletivo.	Autonomia Direitos Humanos Democracia	Participa de forma organizada e com pertinência. Não manifesta comportamentos de âmbito disciplinar ou fora da tarefa (faltas disciplinares, comportamentos perturbadores...)		

DOMÍNIO	MATÉRIAS	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO
ONHECIMENTOS E CAPACIDADES – 70%	(UFCD): 4 – ESCALADA E MANOBRAS DE CORDA - <b>Código- 9450</b>	1. Escalada e segurança 1.1. Escalada desportiva de “dificuldade” - Materiais e equipamentos - Nós fundamentais - Noções de física aplicada à escalada fator de queda e força de choque 1.2. Escalada desportiva em <i>boulder</i> ou bloco - Materiais e equipamentos - Nós fundamentais - Noções de física aplicada à escalada – fator de queda e força de choque - Manobras de segurança com diferentes aparelhos 1.3. Manobras de cordas - Equipamento de ancoragens e amarrações de aparelhos de travessia - Sistemas de segurança e auto segurança	A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada classificação:  (NOS CONHECIMENTOS E CAPACIDADES DE DOMINANTE TEÓRICA)  <b>Nível 1</b> – Não demonstrar conhecimento ou não o apresentar ou apresentar outro conhecimento e não aplicar o conhecimento quando solicitado - (0 a 4 valores);  <b>Nível 2</b> – Demonstrar conhecimento insuficiente apresentando-o sem capacidade de síntese, sem clareza e sem vocabulário apropriado e não o aplicar quando solicitado - (5 a 9 valores);  <b>Nível 3</b> – Demonstrar conhecimento suficiente apresentando-o com síntese e clareza insuficiente e com erros nas ideias expressas e no vocabulário apropriado e aplicá-lo com erros quando solicitado - (10 a 13 valores);  <b>Nível 4</b> – Demonstrar conhecimento apresentando-o com síntese e clareza suficiente, sem erros significativos nas ideias expressas e no vocabulário apropriado e aplicá-lo sem erros significativos quando solicitado - (14 a 17 valores);
	5- ATLETISMO Iniciação - <b>Código- 9446</b>	1. As diferentes disciplinas do atletismo 1.1. Ar Livre e Pista Coberta 2. Aspectos regulamentares das provas de atletismo 3. Escalões etários e respetivos quadros competitivos 4. Técnica de corrida 4.1. Técnica de corrida nos escalões de formação 4.2. Ciclo da passada da corrida de velocidade 4.3. Aspectos técnicos fundamentais da técnica de corrida nas provas de velocidade 4.4. Tipologia de exercícios para a melhoria da técnica de corrida e sua organização no treino 5. Salto em altura 5.1. Regras básicas 5.2. Aspectos técnicos 5.3. Iniciação ao salto em altura - Corrida em curva - Salto em tesoura - <i>Fosbury Flop</i> 6. Lançamento do peso 6.1. Regras básicas 6.2. Aspectos técnicos 6.3. Iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea	

	<p>6 - ATLETISMO – Desenvolvimento da condição física nos escalões de formação - <b>Código 9462</b></p> <p>1.Treino da força com jovens  1.1.Importância do treino da força com jovens a influência da força no desenvolvimento da velocidade e na aprendizagem das técnicas das diferentes disciplinas  1.2.Organização do treino da força nos escalões jovens  1.3.Desenvolvimento da força geral com jovens  1.4.Desenvolvimento da força rápida com jovens multissaltos e multilançamentos  1.5.Organização de um circuito de PFG para jovens atletas  2.Treino técnico de base com jovens atletas  2.1.Técnica de base da corrida no atletismo  2.2.Técnica de corrida tipologia de exercícios  - Colocação da bacia e de atitude postural  - Apoio dinâmico  2.3.Organização das técnicas de corrida  3.Treino de resistência com jovens  3.1.Regras básicas das provas de meio fundo e fundo  3.2.Desenvolvimento da resistência na formação de jovens atletas  3.3.Métodos de treino para o desenvolvimento da resistência em atletas jovens  3.4.Programação anual do treino da resistência com atletas jovens</p> <p>1.Canoagem  1.1.Enquadramento das atividades náuticas e da canoagem no contexto de formação  2.Metodologia para o ensino da canoagem  2.1.Escolha e preparação de equipamentos  2.2.Locais de acesso ao mar  2.3.Entradas no plano de água  2.4.Informação para a gestão da atividade  2.5.Recuperação das embarcações  3.Riscos da prática das náuticas  3.1.Mudança das condições atmosféricas  3.2.Verificação dos equipamentos  3.3.Perda de capacidades físicas devido à prática  4.Atividades náuticas e canoagem  4.1.Técnicas para a utilização de embarcações na canoagem  4.2.Atividades de animação em ambiente náutico</p>	<p><b>Nível 5</b> – Demonstrar conhecimento apresentando-o com clareza, capacidade de síntese, coerência de ideias e vocabulário apropriado e aplicá-lo quando solicitado - (18 a 20 valores).</p>
	<p>7- REMO - <b>Código-9452</b></p>	