



ÁREAS / DOMÍNIOS		APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	Valoração	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	10º Ano	Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD):  1 – TÊNIS – Iniciação - <b>Código - 9448</b>  2 – GINÁSTICA- Elementos Técnicos gerais - <b>Código- 9445</b>  3 - NATAÇÃO – Adaptação ao meio aquático - <b>Código- 9447</b>	70%	<b>Expressão:</b> Conhecimentos assimilados e capacidade de transmissão: Oral e /ou Escrita  Na execução de: - Teste oral <b>e/ou</b> trabalho a pares ou individual
	VALORES	Responsabilidade e Integridade (Apresenta o material necessário para a aula; É pontual e assíduo; Trata com correção colegas e professores) 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) Curiosidade, Reflexão e Inovação (Levanta dúvidas pertinentes; Realiza os trabalhos de casa; Frequenta as aulas de apoio) 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) Liberdade (Participa de forma organizada e com pertinência; Não manifesta comportamentos de âmbito disciplinar ou fora da tarefa, tais como, faltas disciplinares, comportamentos perturbadores...)	30%	Grelha de registo de observações (6 valores)

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>
<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.		Realiza com discrepâncias na frequência, oportunidade e correção os comportamentos enunciados – <b>Cotação Nula</b>
		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...)		Realiza com discrepâncias na frequência, oportunidade e correção os comportamentos enunciados – <b>Cotação intermédia.</b>

DOMÍNIO	MATÉRIAS	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES – 70%	<p><b>Unidade de Formação de Curta Duração (UFCD):</b></p> <p><b>1– TÊNIS – Iniciação - Código- 9448</b></p>	<p>1-Regulamentos e regras do ténis</p> <p>2-Terminologia do ténis</p> <p>3-Os batimentos fundamentais do ténis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Direita e esquerda</li> <li>- Voley e smash</li> <li>- Serviço</li> </ul> <p>-Batimentos especiais do ténis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amortie</li> <li>- Passing-shot</li> </ul> <p>-Raquete de ténis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Match point;</li> <li>- set point;</li> <li>- break point</li> </ul> <p>4-Ensino adaptado (Play and Stay)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etapas do jogo adaptado</li> <li>- Progressão do jogo</li> </ul>	<p>A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada classificação:</p> <p>(NOS CONHECIMENTOS E CAPACIDADES DE DOMINANTE TEÓRICA)</p> <p><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);</p> <p><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);</p> <p><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);</p> <p><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);</p>
	<p><b>Unidade de Formação de Curta Duração (UFCD):</b></p> <p><b>2-GINÁSTICA- Elementos Técnicos gerais Código- 9445</b></p>	<p>1- Equilíbrios de base</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressupostos técnicos de execução de técnicas no solo e nos aparelhos</li> <li>Técnicas gímnicas: estacionários</li> <li>Técnicas dinâmicas: deslocamentos em equilíbrios</li> </ul> <p>2-Elementos técnicos com dois e três ginastas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pegas e pontos de contacto</li> <li>Noções de equilíbrio (peso e contra peso)</li> <li>Elementos de equilíbrio no solo entre dois ginastas</li> <li>Elementos de equilíbrio para pares / trios</li> <li>Montes e desmontes</li> <li>Elementos de dinâmicos para pares / trios</li> </ul> <p>3- Saltos gímnicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saltos no solo para as diversas disciplinas</li> </ul> <p>4- Exercícios de adaptação ao mini trampolim, trampolim e mesa de saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Progressão de saltos e colocação de braços</li> <li>Progressão de saltos e jogos no trampolim</li> </ul> <p>5- Corridas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Corrida de velocidade progressiva</li> <li>Corrida de aproximação com pré chamada e chamada a 1 e 2 pés no trampolim reuther; no mini trampolim</li> <li>Exercícios de técnica de corrida</li> </ul> <p>6- Saltos verticais simples</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saltos no mini trampolim, trampolim, tumbling (insuflável) e na mesa de saltos</li> <li>Receções com e sem piruetas</li> </ul> <p>7- Rotações longitudinais</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definição da lateralidade em ginástica</li> <li>Definição e variações das rotações longitudinais com e sem contacto, independente da posição do corpo</li> </ul>	

	<p><b>Unidade de Formação de Curta Duração (UFCD):</b></p> <p><b>NATAÇÃO – Adaptação ao meio aquático</b></p> <p><b>Código- 9447</b></p>	<p>8- Rotações no eixo transversal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotação à frente: com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim</li> <li>• Rotação atrás: com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim</li> </ul> <p>9- Rotações em eixos conjuntos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eixo longitudinal e ântero-posterior no solo e nos aparelhos</li> <li>• Eixo transversal e longitudinal no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim</li> <li>• Rotação nos três eixos</li> </ul> <p>10- Manipulação</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manipulação de arco, bola, corda, maçãs, fitas entre outros: exercícios de abordagem aos aparelhos</li> <li>• Manipulação de pegas e manejos; saltos e saltitares; lançamentos e receções; rotações; batimentos; rolamentos; outros</li> <li>• Elementos técnico-coreográficos corporais: ondas de corpo com manipulação</li> </ul> <p>1-Fundamentos de mecânica dos fluidos</p> <p>Água – características físicas</p> <p>Comportamento do ser humano na água e suas características</p> <p>Terminologia geral</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flutuabilidade e equilíbrio estático</li> <li>- Resistência hidrodinâmica</li> <li>- Equilíbrio dinâmico e propulsão</li> </ul> <p>2-Habilidades motoras aquáticas básicas da natação</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilíbrio</li> <li>- Respiração (imersão)</li> <li>- Propulsão</li> <li>- Manipulações</li> <li>- Importância na iniciação e adaptação ao meio aquático</li> <li>- Especificidades da adaptação ao meio aquático com bebés</li> </ul> <p>3- Metodologia específica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Considerações históricas</li> <li>-Proposta metodológica para a adaptação ao meio aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades motoras aquáticas básicas da natação</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptação ao meio aquático para bebés (6-24 meses)</li> <li>- Intervenção dos pais no processo ensino-aprendizagem</li> <li>- Promoção do nado ‘automático’</li> <li>- Promoção do reflexo epiglotal</li> <li>- Promoção da extensão cervical</li> <li>- Adaptação ao meio aquático 24 meses - 3 anos</li> <li>- Adaptação ao meio aquático + 3 anos</li> <li>- Formação de base</li> <li>- Fase aquisitiva</li> <li>- Fase de domínio</li> <li>- Formação técnica</li> </ul>	<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>
--	--	---	--