AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SANTOS SIMÕES

REFERENCIAL COMUM – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO – ANO LETIVO 2026-2027

OPERACIONALIZAÇÃO DOS CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	CURSO PROFISSIONAL: Técnico de Desporto	DISCIPLINA: Modalidades Individuais e Coletivas (MIC)	ANO DE ESCOLARIDADE: 1º ano – 10.º F

Critérios Transversais	Níveis de Desempenho			
	Muito Bom	**Bom**	**Suficiente**	**Insuficiente**
	Descritores de Desempenho			
Aquisição de Conhecimentos	- **Compreende, plenamente,** todos os conteúdos abordados nas aulas. - **Relaciona, eficazmente,** os conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares. - **Adquire** os conhecimentos explanados nas Aprendizagens Essenciais.	- **Compreende, facilmente,** todos os conteúdos abordados nas aulas. - **Relaciona, sem dificuldade,** os conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares. - **Adquire quase todos** os conhecimentos explanados nas Aprendizagens Essenciais.	- **Compreende, satisfatoriamente,** os principais conteúdos abordados nas aulas. - **Relaciona,** com **alguma dificuldade,** os conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares. - **Adquire alguns conhecimentos** explanados nas Aprendizagens Essenciais.	- **Compreende, insatisfatoriamente**, os conteúdos abordados. - **Relaciona, de modo ineficaz,** os conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares. - **Adquire, insatisfatoriamente**, os conhecimentos explanados nas Aprendizagens Essenciais.
Aplicação dos Conhecimentos	- **Executa, com muita facilidade,** exercícios práticos sobre os conteúdos abordados. - **Aplica,** de **forma contextualizada,** os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas. - **Experimenta/aplica, com muita facilidade,** os conhecimentos correspondentes às Aprendizagens Essenciais adquiridas. - **Pesquisa** e **seleciona** o essencial, com **muito rigor**. - **Exprime-se com elevada correção**, clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística). - **Comunica**, de forma **plenamente adequada**, o trabalho resultante das pesquisas feitas, concretizando-o em diferentes produtos. - **Argumenta, com muita coerência** e fundamentação científica, com vista à tomada de posição.	- **Executa, com facilidade,** exercícios práticos sobre os conteúdos abordados - **Aplica,** de forma **quase sempre contextualizada,** os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas. - **Experimenta/aplica, com facilidade,** os conhecimentos correspondentes às Aprendizagens Essenciais adquiridas. - **Pesquisa** e **seleciona** o essencial, **com bastante rigor.** - **Exprime-se com bastante correção**, clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística). - **Comunica**, de forma **adequada**, o trabalho resultante das pesquisas feitas, concretizando-o em diferentes produtos. - **Argumenta, com coerência** e fundamentação científica, com vista à tomada de posição.	- **Executa, satisfatoriamente,** exercícios práticos sobre os conteúdos abordados. - **Aplica,** de forma **nem sempre contextualizada,** os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas. - **Experimenta/aplica, satisfatoriamente,** os conhecimentos correspondentes às Aprendizagens Essenciais adquiridas. - **Pesquisa** e **seleciona** o essencial, **com algum rigor.** - **Exprime-se com alguma correção**, clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística). - **Comunica**, de forma **nem sempre adequada**, o trabalho resultante das pesquisas feitas, concretizando-o em diferentes produtos. - **Argumenta, com alguma coerência,** nem sempre usando fundamentos científicos.	- **Executa, insatisfatoriamente,** os exercícios práticos sobre os conteúdos abordados. - **Aplica, de forma descontextualizada,** os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas. - **Experimenta/aplica, insatisfatoriamente,** os conhecimentos correspondentes às Aprendizagens Essenciais abordadas. - **Pesquisa sem selecionar o essencial**, revelando falta de rigor. - **Exprime-se com incorreções**, falta de clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística). - **Comunica com erros** cuja gravidade implica a perda frequente de sentido, impedindo a compreensão do trabalho resultante das pesquisas feitas. - **Argumenta, de forma incoerente,** quase sempre com fundamentos pouco válidos.
Atitudes e Valores Liberdade Responsabilidade e Integridade Cidadania e Participação Excelência e Exigência Curiosidade Reflexão e Inovação	- **Manifesta total respeito** por si e pelos outros, ponderando as suas ações em função do bem comum. - **Comporta-se de forma exemplar**, revelando um grande nível de responsabilidade. - Mostra **sempre vontade** em fazer o trabalho bem feito **organizando, eficazmente,** a informação recolhida. - **É perseverante** perante as dificuldades, mostrando **muita vontade** de aprender. - **Reflete** e/ou avalia os problemas, **procurando sempre soluções**. - **Demonstra total respeito** pela diversidade humana e cultural, e age de acordo com princípios dos direitos humanos. - É **muito solidário e/ou interventivo,** com **excelente** capacidade de iniciativa e de negociar a solução de conflitos em prol da sustentabilidade ecológica. - **Demonstra total autonomia** na realização das tarefas propostas. - **Defende sempre os valores** da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum.	- **Manifesta respeito** por si e pelos outros, ponderando as suas ações em função do bem comum. - **Comporta-se de forma correta**, revelando responsabilidade. - Mostra **vontade** em fazer o trabalho bem feito, **organizando** a informação recolhida. - **É perseverante** perante as dificuldades, mostrando **vontade** de aprender. - **Reflete** e/ou avalia os problemas, **procurando quase sempre soluções**. - **Demonstra bastante respeito pela diversidade** humana e cultural e age de acordo com princípios dos direitos humanos. - É **bastante solidário e/ou interventivo**, com **boa** capacidade de iniciativa e de negociar a solução de conflitos em prol da sustentabilidade ecológica. - Demonstra **bastante autonomia** na realização das tarefas propostas. - **Defende quase sempre os valores** da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum.	- **Manifesta algum respeito** por si e pelos outros, nem sempre ponderando as suas ações em função do bem comum. - **Comporta-se, globalmente, de forma correta**, apresentando algumas falhas ao nível da responsabilidade. - Mostra **alguma vontade** em fazer o trabalho bem feito, **organizando** a informação recolhida **de forma pouco cuidada.** - **É perseverante** perante as dificuldades, mostrando **alguma vontade** de aprender. - **Reflete** e/ou avalia os problemas, **nem sempre procurando soluções**. - Demonstra **respeito** pela diversidade humana e cultural, e age com algum respeito pelos princípios dos direitos humanos. - É **solidário e/ou interventivo**, com **alguma** capacidade de iniciativa e de negociar a solução de conflitos em prol da sustentabilidade ecológica. - Demonstra **alguma autonomia** na realização das tarefas propostas. - Defende **os valores** da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum.	- **Manifesta pouco respeito** por si e pelos outros, nem sempre ponderando as suas ações em função do bem comum. - **Comporta-se, globalmente, de forma pouco correta**, apresentando bastantes falhas ao nível da responsabilidade. - **Mostra pouca vontade** em fazer o trabalho bem feito. - **Revela pouca perseverança e vontade** de aprender. - **Raramente reflete** e/ou avalia os problemas, **apresentando muitas dificuldades em procurar soluções**. - **Demonstra pouco respeito** pela diversidade humana e cultural, e não age de acordo com princípios dos direitos humanos. - É **pouco solidário e/ou interventivo**, com **pouca** capacidade de iniciativa e de negociar a solução de conflitos em prol da sustentabilidade ecológica. - **Demonstra pouca autonomia** na realização das tarefas propostas. - **Raramente defende os valores** da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum.

POLÍTICA DE AVALIAÇÃO

A definição da política dos procedimentos de avaliação e de classificação, tem como propósito central a melhoria das práticas de avaliação pedagógica e o seu contributo para que os alunos aprendam mais e melhor. Nesse sentido, é essencial ter uma visão integradora dos processos de ensino, de avaliação e de aprendizagem.

O Objetivo Primordial da Avaliação (Formativa e Sumativa) é combater as desigualdades e o insucesso e abandono escolar, pois tem um papel regulador e deve ajudar os alunos a desenvolver diferentes competências.

A **Avaliação Formativa** é a principal modalidade de avaliação e permite obter informação privilegiada e sistemática nos diversos domínios curriculares, ajudando o docente a determinar as atividades a realizar com toda a turma e/ou individualmente.

A **Avaliação Formativa**, também conhecida como avaliação para as aprendizagens, deve seguir os seguintes princípios:

- **Princípio da Positividade:** propor aos alunos o desenvolvimento de tarefas que sejam oportunidades reais para poderem mostrar o que sabem e o que são capazes de fazer;
- **Princípio da Transparência:** os intervenientes devem conhecer os critérios, as finalidades, os procedimentos, os momentos e os processos de recolha de informação;
- **Princípio da Melhoria da Aprendizagem:** o propósito fundamental é apoiar os alunos nas suas aprendizagens, informando-os acerca da sua situação, progresso em relação aos conteúdos, às capacidades, às competências e desempenhos que tem de desenvolver e não só atribuir classificações;
- **Princípio da Integração Curricular:** o desenvolvimento dos procedimentos de avaliação estar intrinsecamente articulado com o currículo e com o seu desenvolvimento;
- **Princípio da Diversificação:** Serão desenvolvidos procedimentos de avaliação que promovam a diversificação dos métodos e processos de recolha de informação. A **Avaliação Sumativa**, também chamada avaliação das aprendizagens, traduz-se na formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação. Esse julgamento podetraduzir-se numa classificação, qualitativa ou numérica, mas avaliar e classificar são ações muito diferentes. A classificação atribuída aos alunos é um valor numa escala unidimensional enquanto que a avaliação implica uma interpretação sobre o grau em que os objetivos foram atingidos e uma tomada de decisão com vista ao futuro.

POLÍTICA DE CLASSIFICAÇÃO

O Sistema de Avaliação é um processo eminentemente pedagógico, com um objetivo positivo, humanista, de ajudar o aluno a recuperar, e cujo principal e fundamental propósito é apoiar e melhorar a qualidade das aprendizagens dos alunos e de ensino dos professores. Por isso se assume que avaliar é diferente de classificar. Avalia-se para tratar das aprendizagens dos alunos, isto é, para lhes distribuir feedback que os torne conscientes acerca de três questões essenciais: a) o que é preciso aprender; b) em que ponto se encontram em relação às aprendizagens a desenvolver; e c) os esforços e as estratégias que têm de utilizar para chegarem lá. Avalia-se também para regular os processos de ensino.

A definição de "classificação" remete-nos para atribuição de valores e ordenação quantificada, mais centrada nos resultados dos alunos e é realizada após o ensino. Para a classificação utilizamos um mero algoritmo, mais ou menos inteligente, que permite, tecnicamente, determinar a nota de um aluno. A classificação determina-se a partir dos dados gerados pelas tarefas de avaliação sumativa que se planearam para fazer um balanço das aprendizagens já realizadas e, ao mesmo tempo, recolher informações que serão mobilizadas para calcular essa classificação.

A definição do **Sistema de Classificação** a utilizar pelo Agrupamento nos diferentes anos e disciplinas será analisado e ponderado, nas reuniões de Grupo Disciplinar/Departamento Curricular/Conselho Pedagógico, na preparação de cada ano letivo. Tendo por base o ponto 3, do art.º 18.º da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto e ponto 3, do art.º 20.º da Portaria n.º 226-A/2018, de 7 de agosto, os critérios de avaliação deverão traduzir a importância relativa que cada um dos domínios e temas, de acordo com as Aprendizagens Essenciais específicas, designadamente no que respeita à valorização da competência da oralidade e à dimensão prática e ou experimental das aprendizagens a desenvolver.

A **Classificação** atribuída pelo professor depende do nível de desempenho global das tarefas sumativas realizadas, tendo em conta as ponderações adotadas.

Código da Unidade de Competência (UC)	Designação da uc				Horas / Tempos Letivos
UC03643	.Aplicar técnicas de modalidades de raquetes indoor				40 h / 48 aulas
REALIZAÇÕES	. Preparar os materiais e equipamentos desportivos das modalidades, de acordo com o tipo de prática formal e informal. . Planear e organizar o treino das modalidades de raquetes indoor. . Aplicar os diferentes tipos de serviço e respetivas receções no badmington, squash, ténis de mesa. Aplicar o protocolo de correção técnica.				

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA)	Ponderação %	Conhecimentos /Aptidões/Atitudes	Descritores e Áreas de Competência do PASEO	Critérios de Desempenho	Sugestões de Processos de Recolha de Informação
Conhecimento científico e técnico (Conhecimento/compreensão /análise e interpretação de dados/ relacionamento de conhecimento/resolução de conhecimento)	**(35%)**	**CONHECIMENTOS** Modalidade de raquetes indoor - conceitos, história e princípios das modalidades. Regras básicas das modalidades – badmington, squash, ténis de mesa. Terminologia específica da modalidade. Princípios do movimento da técnica gestual – serviço e receção. Regulamentos específicos das modalidades de âmbito federado. Materiais e equipamentos específicos. Fundamentos técnicos e táticos predominantes nas modalidades – especificidades. Técnica e tática – serviço e receção, Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino. Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final. Organização de competições de modalidades de raquetes indoor. Gestos técnicos nas modalidades de raquetes indoor. Normas de segurança. Regras e normas definidas.	A,B,C;D,E,F,G,H.	Aplicar técnicas de modalidades de raquetes indoor: Dominando as regras e regulamentos do badmington, squash e ténis de mesa. Identificando os gestos técnicos e táticos e as suas componentes críticas. Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas. Garantindo a segurança dos participantes. Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada individuo.	**(TÉCNICAS E INTRUMENTOS)** Nota: As técnicas, instrumentos e tarefas a utilizar vão estar de acordo com o Perfil da Turma e Perfis dos Alunos. **TÉCNICAS** **<u>Avaliação Formativa:</u>** • grelhas de observação, para avaliar atitudes ao nível do cumprimento das normas de segurança pessoal, da utilização correta de material e equipamentos e de integridade dos espaços físicos; • grelha de registo de avaliação dos parâmetros a avaliar em portefólio, de acordo com um guião de trabalho orientador para a pesquisa, organização e sistematização de informação; • grelha de registo de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação (orientada por fichas de trabalho, à colocação de questões e ao debate de ideias; • ficha de autoavaliação, que traduza o processo de aprendizagem dos alunos (avanços, recuos, dúvidas). **<u>Avaliação Sumativa:</u>** • grelha de avaliação de organizadores gráficos (quadros ou mapas de conceitos), em diários de aprendizagem ou de cadernos digitais; • grelha de registo de avaliação do trabalho de pares ou em grupo, traduzido em documento escrito e/ou apresentação oral: • questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado.
Investigação e tratamento de Informação (procedimentos realizados para a construção do conhecimento científico e técnico – atividades práticas/teóricas – práticas/pesquisa)	**(30%)**	**Aptidões** Descrever as principais regras das diferentes modalidades. Interpretar os regulamentos das modalidades. Identificar as regras e regulamento das provas. Diferenciar os tipos de pega e os determinantes da posição-base. Descrever cada um dos golpesbase e principais erros associados. Executar os diferentes gestos técnicos das modalidades, de forma isolada e em jogo. Avaliar as competências-base para a prática. Definir os objetivos do treino. Planear, executar e avaliar o treino. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. Executar as diferentes técnicas das modalidades. Identificar e resolver situações críticas no treino. Aplicar as normas de segurança. Aplicar as regras e normas definidas.			

Expressão e Comunicação **Tecnológica** (Expressar, dialogar e comunicar os conhecimentos, ideias, processos e resultados, utilizando diferentes formas e linguagens técnicas)	**(35%)**	**Atitudes** Autoconfiança. Autodisciplina. Automotivação. Sentido de organização. Cooperação com a equipa. Imparcialidade. Iniciativa. Empenho e persistência na resolução de problemas. Resiliência. Zelo. Respeito e espírito desportivo. Respeito pelas diferenças individuais. Respeito pela ética profissional. Respeito pelos princípios de segurança. Respeito pelas regras e normas definidas.			

Legenda:

A. Linguagens e textos

B – Informação e comunicação

C – Raciocínio e resolução de problemas

D – Pensamento crítico e pensamento criativo

E – Relacionamento interpessoal

F – Desenvolvimento pessoal e autonomia

G – Bem-estar, saúde e ambiente

H – Sensibilidade estética e artística

PESSOAS 2030 2030 Cofinanciado pela União Europeia EQAVET Erasmus+

Código da Unidade de Competência (UC)	Designação da uc	Horas / Tempos Letivos
UC03645	.Aplicar técnicas da modalidade orientação	20 h / 24 aulas
REALIZAÇÕES	. Preparar os materiais e equipamento desportivo. . Planear e organizar jogos e provas de orientação. . Aplicar técnicas de orientação e navegação. . Aplicar o protocolo de correção técnica.	

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA)	Ponderação %	Conhecimentos /Aptidões/Atitudes	Descritores e Áreas de Competência do PASEO	Critérios de Desempenho	Sugestões de Processos de Recolha de Informação
D1 **Conhecimento científico e técnico** (Conhecimento/compreensão /análise e interpretação de dados/ relacionamento de conhecimento/resolução de conhecimento)	**(35%)**	**CONHECIMENTOS** Orientação e cartografia. Orientação – princípios, regras e regulamentos. Terminologia específica da modalidade. Materiais e equipamentos específicos. Tecnologias de informação e comunicação – utilização e potencialidades. Sistemas de navegação por satélite – princípios, funcionamento e modelos. Técnicas de orientação com cartografia – especificidades. Percursos pedestres. Jogos e percursos simples. Percursos complexos e meios auxiliares. Operacionalização de aprendizagens e provas. Protocolos de aplicação. Diversidade de grupos-alvo. Códigos nacionais e internacionais. Técnicas de planeamento, execução e avaliação. Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final. Técnicas de salvamento. Orientação e segurança - passiva e ativa. Regras e normas definidas.	A,B,C;D,E,F,G,H.	**Aplicar técnicas da modalidade de orientação** Identificando os gestos técnicos e as suas componentes críticas. Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas. Garantindo a segurança dos participantes. Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada individuo.	**(TÉCNICAS E INTRUMENTOS)** Nota: As técnicas, instrumentos e tarefas a utilizar vão estar de acordo com o Perfil da Turma e Perfis dos Alunos. **TÉCNICAS** **<u>Avaliação Formativa:</u>** • grelhas de observação, para avaliar atitudes ao nível do cumprimento das normas de segurança pessoal, da utilização correta de material e equipamentos e de integridade dos espaços físicos; • grelha de registo de avaliação dos parâmetros a avaliar em portefólio, de acordo com um guião de trabalho orientador para a pesquisa, organização e sistematização de informação; • grelha de registo de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação (orientada por fichas de trabalho, à colocação de questões e ao debate de ideias; • ficha de autoavaliação, que traduza o processo de aprendizagem dos alunos (avanços, recuos, dúvidas). **<u>Avaliação Sumativa:</u>** • grelha de avaliação de organizadores gráficos (quadros ou mapas de conceitos), em diários de aprendizagem ou de cadernos digitais; • grelha de registo de avaliação do trabalho de pares ou em grupo, traduzido em documento escrito e/ou apresentação oral: • questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado.

D2 **Investigação e tratamento de Informação** (procedimentos realizados para a construção do conhecimento científico e técnico – atividades práticas/teóricas – práticas/pesquisa)	**(30%)**	**Aptidões** Descrever as regras e regulamento das provas. Avaliar as competências-base para a prática da Orientação. Selecionar itinerários e interpretar códigos nacionais e internacionais de balizamento. Definir os percursos, equipamentos e documentação para jogos de orientação. Definir os objetivos e organizar provas de orientação. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. Utilizar cartografia, bússola, altímetro e sistemas de navegação por satélite em percursos de orientação. Aplicar mecanismos de segurança passiva e ativa. Aplicar técnicas de salvamento. Aplicar as regras e normas definidas.			
D3 **Expressão e Comunicação Tecnológica** (Expressar, dialogar e comunicar os conhecimentos, ideias, processos e resultados, utilizando diferentes formas e linguagens técnicas)	**(35%)**	**Atitudes** Autoconfiança. Autodisciplina. Automotivação. Autocontrolo e autorregulação. Liderança. Sentido de organização. Imparcialidade. Flexibilidade e adaptabilidade. Cooperação com a equipa. Empenho e persistência na resolução de problemas. Zelo. Respeito e espírito desportivo. Respeito pela ética profissional. Respeito pelos princípios de segurança. Respeito pelas regras e normas definidas.			

Legenda:

A. Linguagens e textos

B – Informação e comunicação

C – Raciocínio e resolução de problemas

D – Pensamento crítico e pensamento criativo

E – Relacionamento interpessoal

F – Desenvolvimento pessoal e autonomia

G – Bem-estar, saúde e ambiente

PESSOAS 2030 · 2030 · Cofinanciado pela União Europeia · EQAVET · Erasmus+

H – Sensibilidade estética e artística

Código da Unidade de Competência (UC)	Designação da UC					Horas / Tempos Letivos
UC03649	.Aplicar técnicas de modalidade atletismo					20 h / 24 aulas
REALIZAÇÕES	. Preparar os materiais e equipamento desportivo para o treino e provas de atletismo ao ar livre e em pista coberta. . Planear e organizar o treino das diferentes disciplinas do atletismo. . Aplicar as diferentes técnicas de corrida das provas de corridas, saltos, lançamentos e combinadas. . Aplicar o protocolo de correção técnica.					
CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA)	**Ponderação %**	**Conhecimentos /Aptidões/Atitudes**		**Descritores e Áreas de Competência do PASEO**	**Critérios de Desempenho**	**Sugestões de Processos de Recolha de Informação**

D1 **Conhecimento científico e técnico** (Conhecimento/compreensão /análise e interpretação de dados/ relacionamento de conhecimento/resolução de conhecimento)	**(35%)**	**CONHECIMENTOS** Disciplinas do atletismo, tanto ar livre como pista coberta – corridas (de velocidade, de média distância de longa distância, maratona, com barreiras, revezamentos), saltos (em atura, com vara, em comprimentos, triplo), lançamentos (peso, disco, martelo, dardo), marcha atlética, provas combinadas (decatlo, hepatlo). Terminologia específica da modalidade. Materiais e equipamentos. Normas e regulamentos das disciplinas de atletismo. Aspetos regulamentares das provas de atletismo. Escalões etários e respetivos quadros competitivos. Técnica de corrida. Técnica de corrida nos escalões de formação. Formação específica de atletas modelo kids Athletic's para entre outros. Ciclo da passada da corrida de velocidade. Aspetos técnicos fundamentais da técnica de corrida nas provas de velocidade. Tipologia de exercícios para a melhoria da técnica de corrida e sua organização no treino. Salto em altura. Regras básicas. Aspetos técnicos. Iniciação ao salto em altura. Corrida em curva. Salto em tesoura. Fosbury Flop. Lançamento do peso. Regras básicas. Aspetos técnicos. Iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea. Técnicas de planeamento, execução e avaliação. Normas de segurança. Regras e normas definidas.	A,B,C;D,E,F,G,H.	**Aplicar técnicas de modalidades de atletismo** Dominando as regras e regulamentos do atletismo de ar livre e pista coberta. Identificando os gestos técnicos e táticos e as suas componentes críticas. Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas. Garantindo a segurança dos participantes. Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada individuo.	**(TÉCNICAS E INTRUMENTOS)** Nota: As técnicas, instrumentos e tarefas a utilizar vão estar de acordo com o Perfil da Turma e Perfis dos Alunos. **TÉCNICAS** **<u>Avaliação Formativa:</u>** • grelhas de observação, para avaliar atitudes ao nível do cumprimento das normas de segurança pessoal, da utilização correta de material e equipamentos e de integridade dos espaços físicos; • grelha de registo de avaliação dos parâmetros a avaliar em portefólio, de acordo com um guião de trabalho orientador para a pesquisa, organização e sistematização de informação; • grelha de registo de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação (orientada por fichas de trabalho, à colocação de questões e ao debate de ideias; • ficha de autoavaliação, que traduza o processo de aprendizagem dos alunos (avanços, recuos, dúvidas). **<u>Avaliação Sumativa:</u>** • grelha de avaliação de organizadores gráficos (quadros ou mapas de conceitos), em diários de aprendizagem ou de cadernos digitais; • grelha de registo de avaliação do trabalho de pares ou em grupo, traduzido em documento escrito e/ou apresentação oral: • questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado.

D2 **Investigação e tratamento de Informação** (procedimentos realizados para a construção do conhecimento científico e técnico – atividades práticas/teóricas – práticas/pesquisa)	**(30%)**	**Aptidões** Identificar as várias disciplinas do atletismo, tanto em ambiente ao ar livre quanto em pista coberta. Identificar os princípios e valores do atletismo. Identificar o vocabulário técnico e terminologia específica do atletismo. Identificar os aspetos regulamentares das provas de atletismo. Identificar as técnicas de corrida, incluindo técnicas específicas para diferentes escalões de formação e provas de velocidade. Identificar o ciclo da passada na corrida de velocidade, essencial para otimização do desempenho. Identificar os aspetos técnicos que influenciam a performance nas corridas de velocidade. Avaliar as competências-base dos participantes. Definir os objetivos gerais do treino. Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica. Aplicar e organizar diferentes tipos de exercícios para melhorar a técnica de corrida. Planear e estruturar treinos para atletas de diferentes níveis e idades. Identificar as técnicas básicas e avançadas, como o Fosbury Flop e o salto em tesoura, bem como iniciação ao salto em altura. Identificar e ensinar técnicas específicas para corridas em curva. Ensinar e melhorar as técnicas de salto. Identificar as regras básicas e técnicas avançadas de lançamento do peso. Ensinar atletas no lançamento do peso e a técnica retilínea. Planear sessões de treino de competição com diferentes escalões etários e quadros competitivos. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. Avaliar a técnica dos atletas e fornecer feedback construtivo para correção e melhoria. Aplicar medidas de segurança e técnicas para minimizar o risco de lesões durante o treino e competições. Corrigir os erros mais frequentes de base nas diferentes disciplinas do atletismo. Identificar e resolver situações críticas no treino. Aplicar as normas de segurança. Aplicar as regras e normas definidas.			

D3 **Expressão e Comunicação Tecnológica** (Expressar, dialogar e comunicar os conhecimentos, ideias, processos e resultados, utilizando diferentes formas e linguagens técnicas)	**(35%)**	**Atitudes** Responsabilidade pelas suas ações. Autonomia no âmbito das suas funções. Autoconfiança. Autocontrolo. Autodisciplina. Automotivação. Sentido de organização. Imparcialidade. Cooperação com a equipa. Empenho e persistência na resolução de problemas. Resiliência. Zelo. Respeito e espírito desportivo. Respeito pelas diferenças individuais. Respeito pela ética profissional. Respeito pelas regras e normas definidas.			

Legenda:

A. Linguagens e textos

B – Informação e comunicação

C – Raciocínio e resolução de problemas

D – Pensamento crítico e pensamento criativo

E – Relacionamento interpessoal

F – Desenvolvimento pessoal e autonomia

G – Bem-estar, saúde e ambiente

H – Sensibilidade estética e artística

Código da Unidade de Competência (UC)	Designação da UC	Horas / Tempos Letivos
UC03651	.Aplicar técnicas da modalidade de rugby	20 H / 24 AULAS

REALIZAÇÕES	. Preparar os materiais e equipamento desportivo. . Planear e organizar o treino de rugby. . Aplicar as diferentes técnicas dos jogos preparatórios de rugby. . Aplicar o protocolo de correção técnica.				
CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA)	**Ponderação %**	**Conhecimentos /Aptidões/Atitudes**	**Descritores e Áreas de Competência do PASEO**	**Critérios de Desempenho**	**Sugestões de Processos de Recolha de Informação**
D1 **Conhecimento científico e técnico** (Conhecimento/compreensão /análise e interpretação de dados/ relacionamento de conhecimento/resolução de conhecimento)	**(35%)**	**CONHECIMENTOS** Objetivos, estrutura, filosofia e valores do rugby – fair play, trabalho em equipa e respeito. Princípios e fundamentos do andebol. Terminologia específica do rugby. Materiais e equipamento. Definição das zonas do campo e formas de jogar. Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação. Código de conduta. Programa Rugby Ready. Plano de segurança e procedimentos de emergência. Riscos sobre as técnicas de contacto. Leis do jogo e sua interpretação. Leis de jogo adaptadas aos escalões Sub 8 a Sub 14. Metodologia do Tag Rugby e/ou Bitoque Rugby. Codificação do contacto. Objetivos do jogo. Formas de jogar – tática ofensiva e defensiva. Regulamento adaptado. Organização de um torneio de Tag Rugby ou Bitoque Rugby. Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino. Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final. Normas de segurança. Regras e normas definidas.	A,B,C;D,E,F,G,H.	**Aplicar técnicas da modalidade de rugby** Dominando as suas regras e regulamentos. Identificando os gestos técnicos e táticos as suas componentes críticas. Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas. Garantindo a segurança dos participantes. Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e as características individuais de cada individuo. Agindo com responsabilidade e respeitando as características individuais.	**(TÉCNICAS E INTRUMENTOS)** Nota: As técnicas, instrumentos e tarefas a utilizar vão estar de acordo com o Perfil da Turma e Perfis dos Alunos. **TÉCNICAS** **<u>Avaliação Formativa:</u>** • grelhas de observação, para avaliar atitudes ao nível do cumprimento das normas de segurança pessoal, da utilização correta de material e equipamentos e de integridade dos espaços físicos; • grelha de registo de avaliação dos parâmetros a avaliar em portefólio, de acordo com um guião de trabalho orientador para a pesquisa, organização e sistematização de informação; • grelha de registo de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação (orientada por fichas de trabalho, à colocação de questões e ao debate de ideias; • ficha de autoavaliação, que traduza o processo de aprendizagem dos alunos (avanços, recuos, dúvidas). **<u>Avaliação Sumativa:</u>** • grelha de avaliação de organizadores gráficos (quadros ou mapas de conceitos), em diários de aprendizagem ou de cadernos digitais; • grelha de registo de avaliação do trabalho de pares ou em grupo, traduzido em documento escrito e/ou apresentação oral: • questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado.

D2 **Investigação e tratamento de Informação** (procedimentos realizados para a construção do conhecimento científico e técnico – atividades práticas/teóricas – práticas/pesquisa)	**(30%)**	**Aptidões** Identificar os princípios fundamentais, os objetivos, a estrutura e a filosofia do rugby. Reconhecer os valores do rugby e o código de conduta. Interpretar as normas e regulamentos do rugby. Adaptar os regulamentos para diferentes contextos ou categorias de jogadores. Identificar as diferentes zonas estratégicas do campo. Distinguir as faltas técnicas de outras infrações. Identificar e adaptar as regras para diferentes faixas etárias Sub 8 a Sub 14. Aplicar as leis dos jogos preparatórios aos escalões Sub 8 a Sub 14. Avaliar as competências-base dos participantes. Definir os objetivos gerais do treino. Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica. Planear, executar e avaliar o treino. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. Executar as diferentes técnicas do rugby. Preparar programas estruturados de Rugby Ready para jogadores e equipas. Identificar e mitigar riscos associados às técnicas de contacto no rugby. Aplicar as regras de contacto em segurança. Aplicar metodologias específicas para o ensino e prática de Tag Rugby e Bitoque Rugby. Planear e organizar torneios, incluindo estruturar eventos. Corrigir os erros mais frequentes de base. Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo. Identificar e resolver situações críticas no treino. Aplicar as normas de segurança. Aplicar as regras e normas definidas.			

D3 **Expressão e Comunicação Tecnológica** (Expressar, dialogar e comunicar os conhecimentos, ideias, processos e resultados, utilizando diferentes formas e linguagens técnicas)	**(35%)**	**Atitudes** Responsabilidade pelas suas ações. Autonomia no âmbito das suas funções. Autoconfiança. Autocontrolo. Autodisciplina. Automotivação. Liderança. Sentido de organização. Cooperação com a equipa. Empenho e persistência na resolução de problemas. Resiliência. Zelo. Respeito e espírito desportivo. Respeito pelas diferenças individuais. Respeito pela ética profissional. Respeito pelas regras e normas definidas.			

Legenda:

A. Linguagens e textos

B – Informação e comunicação

C – Raciocínio e resolução de problemas

D – Pensamento crítico e pensamento criativo

E – Relacionamento interpessoal

F – Desenvolvimento pessoal e autonomia

G – Bem-estar, saúde e ambiente

H – Sensibilidade estética e artística

Código da Unidade de Competência (UC)	Designação da UC	Horas / Tempos Letivos
UC03652	.Aplicar técnicas da modalidade de andebol	20 H / 24 AULAS

REALIZAÇÕES	. Preparar os materiais e equipamento desportivo para o treino e provas de andebol. . Planear e organizar o treino. . Aplicar as diferentes técnicas e táticas do andebol. . Aplicar o protocolo de correção técnica.				
CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA)	**Ponderação %**	**Conhecimentos /Aptidões/Atitudes**	**Descritores e Áreas de Competência do PASEO**	**Critérios de Desempenho**	**Sugestões de Processos de Recolha de Informação**

D1 **Conhecimento científico e técnico** (Conhecimento/compreensão /análise e interpretação de dados/ relacionamento de conhecimento/resolução de conhecimento)	**(35%)**	**CONHECIMENTOS** História do andebol. Andebol em Portugal. Enquadramento do Andebol nos jogos coletivos. Terminologia específica de andebol. Materiais e equipamentos. Normas e regulamentos de andebol. Código de conduta. Organização de FESTAND. Regras do jogo de andebol. Terreno de jogo. Tempo de jogo. Bola. Equipa e substituições. Guarda-redes. Área de baliza. Manejo da bola. Jogo passivo. Faltas e conduta antidesportiva. Golo. Lançamentos de saída, reposição em jogo, baliza, livre e 7 metros. Sanções disciplinares. Metodologia do jogo de andebol. Jogos pré-desportivos de andebol. Jogo dos 10 passes e variantes. Bola ao fundo e variantes. Jogo reduzido e jogo condicionado– Introdução. Componentes do jogo de andebol. Ações individuais ofensivas. Manipulação da bola (pega da bola). Remate (remate em apoio e em salto). Passe (passe e desmarcação). Receção (receção a duas mãos). Drible (drible de progressão). Ações individuais defensivas.	A,B,C;D,E,F,G,H.	**Aplicar técnicas da modalidade de andebol** Dominando as suas regras e regulamentos. Identificando os gestos técnicos e táticos e as suas componentes críticas. Comunicando com os participantes e fornecendo feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas. Garantindo a segurança dos participantes. Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.	**(TÉCNICAS E INTRUMENTOS)** Nota: As técnicas, instrumentos e tarefas a utilizar vão estar de acordo com o Perfil da Turma e Perfis dos Alunos. **TÉCNICAS** **<u>Avaliação Formativa:</u>** • grelhas de observação, para avaliar atitudes ao nível do cumprimento das normas de segurança pessoal, da utilização correta de material e equipamentos e de integridade dos espaços físicos; • grelha de registo de avaliação dos parâmetros a avaliar em portefólio, de acordo com um guião de trabalho orientador para a pesquisa, organização e sistematização de informação; • grelha de registo de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação (orientada por fichas de trabalho, à colocação de questões e ao debate de ideias; • ficha de autoavaliação, que traduza o processo de aprendizagem dos alunos (avanços, recuos, dúvidas). **<u>Avaliação Sumativa:</u>** • grelha de avaliação de organizadores gráficos (quadros ou mapas de conceitos), em diários de aprendizagem ou de cadernos digitais; • grelha de registo de avaliação do trabalho de pares ou em grupo, traduzido em documento escrito e/ou apresentação oral: • questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado.

		Posição base defensiva (colocação dos apoios, colocação das mãos e dos braços, relação com as regras). Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino. Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final. Normas de segurança. Regras e normas definidas.			
D2 **Investigação e tratamento de Informação** (procedimentos realizados para a construção do conhecimento científico e técnico – atividades práticas/teóricas – práticas/pesquisa)	**(30%)**	**Aptidões** Descrever a história e evolução da modalidade de Andebol, no mundo e em Portugal. Reconhecer os valores do andebol. Interpretar as normas e regulamentos do andebol. Aplicar as regras e o regulamento do jogo de Andebol. Adaptar os regulamentos para diferentes contextos ou categorias de jogadores. Identificar jogos pré desportivos para a abordagem da modalidade. Identificar o terreno de jogo. Avaliar as competências-base dos participantes. Definir os objetivos gerais do treino. Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica. Planear, executar e avaliar o treino. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. Executar os diferentes gestos técnicos do Andebol, de forma isolada. Executar os diferentes gestos técnicos do Andebol, em jogo corrido. Aplicar jogos pré-desportivos para o ensino do Andebol. Avaliar progressões para o ensino dos diferentes gestos técnicos. Corrigir os erros mais frequentes de base. Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo. Identificar e resolver situações críticas no treino. Aplicar as normas de segurança. Aplicar as regras e normas definidas.		

D3 **Expressão e Comunicação Tecnológica** (Expressar, dialogar e comunicar os conhecimentos, ideias, processos e resultados, utilizando diferentes formas e linguagens técnicas)	**(35%)**	**Atitudes** Responsabilidade pelas suas ações. Autonomia no âmbito das suas funções. Autoconfiança. Autocontrolo. Autodisciplina. Automotivação. Liderança. Cooperação com a equipa. Empenho e persistência na resolução de problemas. Resiliência. Zelo. Respeito e espírito desportivo. Respeito pelas diferenças individuais. Respeito pela ética profissional. Respeito pelas regras e normas definidas.			

Legenda:

A. Linguagens e textos

B – Informação e comunicação

C – Raciocínio e resolução de problemas

D – Pensamento crítico e pensamento criativo

E – Relacionamento interpessoal

F – Desenvolvimento pessoal e autonomia

G – Bem-estar, saúde e ambiente

H – Sensibilidade estética e artística

Código da Unidade de Competência (UC)	Designação da UC	Horas / Tempos Letivos

UC03653	. Aplicar técnicas da modalidade de basquetebol				20 H / 24 AULAS
REALIZAÇÕES	. Preparar os materiais e equipamento desportivo para o treino e provas de basquetebol. . Planear e organizar jogos e provas de basquetebol. . Implicar as diferentes técnicas e táticas do basquetebol. . Aplicar o protocolo de correção técnica.				
CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA)	**Ponderação %**	**Conhecimentos /Aptidões/Atitudes**	**Descritores e Áreas de Competência do PASEO**	**Critérios de Desempenho**	**Sugestões de Processos de Recolha de Informação**

D1 **Conhecimento científico e técnico** (Conhecimento/compreensão /análise e interpretação de dados/ relacionamento de conhecimento/resolução de conhecimento)	**(35%)**	**CONHECIMENTOS** Enquadramento do basquetebol nos jogos coletivos. Princípios, valores e fundamentos do basquetebol. Terminologia específica do basquetebol. Materiais e equipamento. Caracterização do jogo. Definição das zonas do campo e formas de jogar. Regras fundamentais do jogo. Técnica individual. Drible. Passe, receção e desmarcação Lançamentos. Defesa ao jogador com bola. Posição defensiva básica. Tática individual ofensiva (Umcontra-Um). Um-contra-um em todo o campo– atacante em progressão. Princípios técnico-táticos. Reportório de soluções técnicotáticas para ganhar vantagem sobre o adversário direto. Jogo reduzido. Principais conceitos ofensivos e defensivos do jogo 3x3. Tática coletiva ofensiva. Contra-ataque. Princípios técnico-táticos do contra-ataque. Metodologia do ataque. Princípios gerais do ataque de posição. Técnicas de planeamento, execução e avaliação do treino. Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação Fases do treino – avaliação inicial, informação inicial, instrução, diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem, conclusão e avaliação final. Normas de segurança. Regras e normas definidas.	A,B,C;D,E,F,G,H.	**Aplicar técnicas da modalidade de basquetebol** Dominando as suas regras e regulamentos. Comunicando com os Identificando os gestos técnicos e táticos e as suas componentes críticas. Garantindo a segurança dos participantes. Agindo com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada individuo.	**(TÉCNICAS E INTRUMENTOS)** Nota: As técnicas, instrumentos e tarefas a utilizar vão estar de acordo com o Perfil da Turma e Perfis dos Alunos. **TÉCNICAS** **<u>Avaliação Formativa:</u>** • grelhas de observação, para avaliar atitudes ao nível do cumprimento das normas de segurança pessoal, da utilização correta de material e equipamentos e de integridade dos espaços físicos; • grelha de registo de avaliação dos parâmetros a avaliar em portefólio, de acordo com um guião de trabalho orientador para a pesquisa, organização e sistematização de informação; • grelha de registo de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação (orientada por fichas de trabalho, à colocação de questões e ao debate de ideias; • ficha de autoavaliação, que traduza o processo de aprendizagem dos alunos (avanços, recuos, dúvidas). **<u>Avaliação Sumativa:</u>** • grelha de avaliação de organizadores gráficos (quadros ou mapas de conceitos), em diários de aprendizagem ou de cadernos digitais; • grelha de registo de avaliação do trabalho de pares ou em grupo, traduzido em documento escrito e/ou apresentação oral: • questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado.

D2 **Investigação e tratamento de Informação** (procedimentos realizados para a construção do conhecimento científico e técnico – atividades práticas/teóricas – práticas/pesquisa)	**(30%)**	**Aptidões** Descrever a história e evolução da modalidade de basquetebol, no mundo e em Portugal. Reconhecer os valores do basquetebol. Interpretar as normas e regulamentos do basquetebol. Aplicar as regras e o regulamento do jogo de basquetebol. Adaptar os regulamentos para diferentes contextos ou categorias de jogadores. Identificar o terreno de jogo. Executar os diferentes gestos técnicos das modalidades, de forma isolada. Executar os diferentes gestos técnicos de Basquetebol, em jogo corrido. Aplicar as várias técnicas individuais do basquetebol. Identificar os conceitos defensivos e ofensivos do jogo 3x3. Identificar os conceitos do contra ataque e os princípios gerais do ataque de posição do basquetebol. Aplicar os princípios de execução da posição defensiva básica. Aplicar os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diversas situações ofensivas do basquetebol. Avaliar as competências-base dos participantes. Definir os objetivos gerais do treino. Definir os objetivos de preparação técnica, tática, física e psicológica. Planear, executar e avaliar o treino. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. Corrigir os erros mais frequentes de base. Identificar áreas de melhoria e dar feedback construtivo. Identificar e resolver situações críticas no treino. Aplicar as normas de segurança. Aplicar as regras e normas definidas.			

D3 **Expressão e Comunicação Tecnológica** (Expressar, dialogar e comunicar os conhecimentos, ideias, processos e resultados, utilizando diferentes formas e linguagens técnicas)	**(35%)**	**Atitudes** Responsabilidade pelas suas ações. Autonomia no âmbito das suas funções. Autoconfiança. Autocontrolo. Autodisciplina. Automotivação. Liderança. Sentido de organização. Cooperação com a equipa. Empenho e persistência na resolução de problemas. Resiliência. Zelo. Respeito e espírito desportivo. Respeito pelas diferenças individuais. Respeito pela ética profissional. Respeito pelas regras e normas definidas.			

Legenda:

A. Linguagens e textos

B – Informação e comunicação

C – Raciocínio e resolução de problemas

D – Pensamento crítico e pensamento criativo

E – Relacionamento interpessoal

F – Desenvolvimento pessoal e autonomia

G – Bem-estar, saúde e ambiente

H – Sensibilidade estética e artística

PESSOAS 2030 2030 Cofinanciado pela União Europeia EQAVET Erasmus+