

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 8º ANO

Perfil e classificação das aprendizagens nos **domínios cognitivo & sócio-afectivo**, nas competências: **conhecimentos & hábitos** salutarres de prática de actividades físicas desportivas.

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não participa nos trabalhos propostos na aula;	Não participa nos trabalhos propostos na aula;	Participa nos trabalhos propostos na aula;	Participa activamente nos trabalhos propostos na aula;	Participa activamente nos trabalhos propostos na aula;
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com facilidade e correcção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Demonstra possuir um reportório motor multivariado;
Não consegue definir a sua forma de execução, sua oportunidade e intencionalidade;	Define a sua forma de execução, a sua oportunidade e intencionalidade;	Descreve formas de execução, oportunidade e intencionalidade;	Descreve formas de execução, oportunidade e intencionalidade das habilidades motoras no contexto dinâmico das situações de jogo;	Descreve, analisa e avalia as habilidades motoras relativamente à sua forma de execução, oportunidade e intencionalidade e aspectos legais que as condicionem;
Não progride relativamente ao nível demonstrado no início da unidade didáctica;	Não progride relativamente ao início da unidade didáctica;	Progride relativamente ao início da unidade didáctica;	Progride relativamente ao início da unidade didáctica;	Progride de uma forma considerável relativamente ao início da unidade didáctica;
Não coopera com o professor e colegas no sentido de atingir objectivos propostos ou definidos pelo grupo ou ao grupo em que se integra;	Não coopera com o professor e colegas no sentido de atingir objectivos propostos ou definidos pelo grupo ou ao grupo em que se integra;	Coopera com o professor e colegas para atingir objectivos;	Coopera com o professor e colegas para atingir objectivos;	Coopera com o professor e colegas para atingir objectivos propostos e assume papel de dinamizador de grupo;
Revela atitudes anti-desportivas ou contrárias à ética desportiva.	Não interioriza valores de ética desportiva.	Aceita valores de ética desportiva.	Age conforme os valores de ética desportiva.	Age segundo valores de ética desportiva.

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 8º ANO

Perfil e classificação das aprendizagens no **domínio motor**, nas competências: **capacidades & habilidades motoras** na prática de actividades físicas desportivas: Basquetebol, Voleibol, Andebol, Futebol, Rugby e Corfebol.

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem. No Voleibol , adequa a sua actuação, como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3 x 3 , colabora com os companheiros na organização colectiva da sua equipa cumprindo as exigências técnicas: a) serviço por baixo , b) passe alto de frente , c) manchete , d) deslocamentos e e) posições ofensiva e defensiva básicas .	Executa com correcção e facilidade as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem. No Voleibol , adequa a sua actuação, como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3 x 3 , colabora com os companheiros na organização colectiva da sua equipa e na recepção do serviço cumprindo as exigências técnicas: a) serviço por baixo , b) passe alto de frente , c) manchete , d) deslocamentos e e) posições ofensiva e defensiva básicas .	Executa com correcção, facilidade e virtuosismo as habilidades motoras propostas na unidade didáctica/temática. No Voleibol , adequa a sua actuação, como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3 x 3 , colabora com os companheiros na organização colectiva da sua equipa e na recepção do serviço cumprindo as exigências técnicas: a) serviço por baixo , b) serviço por cima , c) passe alto de frente , d) manchete , e) deslocamentos e f) posições ofensiva e defensiva básicas .
		No Basquetebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir e apoiar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) drible , b) passe-recepção , c) lançamento em salto , d) ressalto , e) enquadramento ofensivo , f) posição básica ofensiva e g) posição básica defensiva .	No Basquetebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) drible , b) passe-recepção , c) lançamento em salto , d) ressalto , e) enquadramento ofensivo , f) posição básica ofensiva , g) enquadramento defensivo e h) posição básica defensiva .	No Basquetebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar e equilibrar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) drible , b) passe-recepção , c) lançamento em salto , d) ressalto , e) enquadramento ofensivo , f) posição básica ofensiva , g) enquadramento defensivo e h) posição básica ofensiva .

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 8º ANO

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com correcção e facilidade as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com correcção, facilidade e virtuosismo as habilidades motoras propostas na unidade didáctica/temática.
		No Futebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir e apoiar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe, b) recepção, c) remate, d) condução da bola, e) marcação e f) desmarcação.	No Futebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe, b) recepção, c) drible, d) remate, e) condução da bola, f) marcação e g) desmarcação.	No Futebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar e equilibrar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe, b) recepção, c) drible, d) remate, e) condução da bola, f) marcação e g) desmarcação.
		No Andebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 5X5 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir e apoiar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe, b) recepção, c) drible, d) remate em salto, e) marcação e f) pressão.	No Andebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 5X5 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe, b) recepção, c) drible, d) remate em salto, e) fintas, f) marcação e g) pressão.	No Andebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 5X5 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar e equilibrar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe, b) recepção, c) drible, d) remate em salto, e) fintas, f) marcação e g) pressão.

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 8º ANO

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com correcção e facilidade as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com correcção, facilidade e virtuosismo as habilidades motoras propostas na unidade didáctica/temática.
		No Rugby , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 4X4 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir e apoiar) ao tipo de defesa utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe directo (parado), b) recepção, c) ensaio e d) mudança de direcção.	No Rugby , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 4X4 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe directo (parado e em corrida), b) recepção, c) ensaio e d) mudança de direcção.	No Rugby , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 4X4 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar e equilibrar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe directo (parado e em corrida), b) recepção, c) ensaio e d) mudança de direcção.
		No Corfebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 4X4 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir e apoiar) ao tipo de defesa utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe de peito, b) recepção, c) lançamento parado, d) lançamento na passada e e) marcação.	No Corfebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 4X4 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe de peito, b) recepção, c) lançamento parado, d) lançamento na passada, e) marcação e f) posicionamento defensivo.	No Corfebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 4X4 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar e equilibrar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe de peito, b) recepção, c) lançamento parado, d) lançamento na passada, e) marcação e f) posicionamento defensivo.

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 8º ANO

Perfil e classificação das aprendizagens no **domínio motor**, nas competências: **capacidades & habilidades motoras** na prática de actividades físicas desportivas: badminton, ténis de mesa e ténis de campo.

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com correcção e facilidade as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com correcção, facilidade e virtuosismo as habilidades motoras propostas na unidade didáctica/temática.
		No <i>Badminton</i> , em <i>situação de exercício critério e/ou jogo de singulares</i> , realiza com intencionalidade os deslocamentos e os seguintes batimentos: a) posição base, b) deslocamentos, c) clear, d) lob, e) serviço curto e f) serviço longo.	No <i>Badminton</i> , em <i>situação de exercício critério e/ou jogo de singulares</i> , realiza com intencionalidade os deslocamentos e os seguintes batimentos: a) posição base, b) deslocamentos, c) clear, d) lob, e) serviço curto e f) serviço longo.	No <i>Badminton</i> , em <i>situação de exercício critério e/ou jogo de singulares</i> , realiza com intencionalidade os deslocamentos e os seguintes batimentos: a) posição base, b) deslocamentos, c) clear, d) lob, e) serviço curto e f) serviço longo.
		No <i>Ténis de Mesa</i> , em <i>situação de exercício critério e/ou jogo de singulares</i> , realiza com intencionalidade os seguintes batimentos: a) serviço, b) batimento de direita, c) batimento de esquerda e d) lob.	No <i>Ténis de Mesa</i> , em <i>situação de exercício critério e/ou jogo de singulares</i> , realiza com intencionalidade os seguintes batimentos: a) serviço, b) batimento de direita, c) batimento de esquerda e d) lob.	No <i>Ténis de Mesa</i> , em <i>situação de exercício critério e/ou jogo de singulares</i> , realiza com intencionalidade os seguintes batimentos: a) serviço, b) batimento de direita, c) batimento de esquerda e d) lob.
		No <i>Ténis de Campo</i> , em <i>situação de exercício-critério e ou jogo a singulares</i> , realiza com intencionalidade, os seguintes batimentos: serviço e batimento esquerda/direita.	No <i>Ténis de Campo</i> , em <i>situação de exercício-critério e ou jogo a singulares</i> , realiza com intencionalidade, os seguintes batimentos: serviço e batimento esquerda/direita.	No <i>Ténis de Campo</i> , em <i>situação de exercício-critério e ou jogo a singulares</i> , realiza com intencionalidade, os seguintes batimentos: serviço e batimento esquerda/direita.

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 8º ANO

Perfil e classificação das aprendizagens no **domínio motor**, nas competências: **capacidades & habilidades motoras** na prática de actividades físicas desportivas: Atletismo, Orientação e Escalada

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	No Atletismo aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam. Efectua uma corrida de velocidade (40m) , com partida de pé a dois apoios. Corrida de estafetas de agilidade. Corrida de barreiras 60 m , com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida. Salta em comprimento , em zona definida pelo professor, com a técnica de voo na passada. Salta em altura com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> . Lança o peso de 2 kg/2 kg , de um círculo de lançamentos.	No Atletismo aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam. Efectua uma corrida de velocidade (40m) , com partida de pé a dois apoios. Corrida de estafetas de agilidade. Corrida de barreiras 60 m , com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida. Salta em comprimento , em zona definida pelo professor, com a técnica de voo na passada. Salta em altura com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> . Lança o peso de 2 kg/2 kg , de um círculo de lançamentos.	No Atletismo aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam. Efectua uma corrida de velocidade (40m) , com partida de pé a dois apoios. Corrida de estafetas de agilidade. Corrida de barreiras 60 m , com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida. Salta em comprimento , em zona definida pelo professor, com a técnica de voo na passada. Salta em altura com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> . Lança o peso de 2 kg/2 kg , de um círculo de lançamentos.
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Na Orientação o aluno coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Realiza um percurso fora da escola, em pares e com o cartão de controlo preenchido correctamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga: orienta o mapa correctamente , com auxílio de uma bússola; identifica as características do percurso , interpretando, no	Na Orientação o aluno coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Realiza um percurso fora da escola, em pares e com o cartão de controlo preenchido correctamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga: orienta o mapa correctamente , com auxílio de uma bússola; identifica as características do percurso , interpretando, no	Na Orientação o aluno coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Realiza um percurso fora da escola, em pares e com o cartão de controlo preenchido correctamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga: orienta o mapa correctamente , com auxílio de uma bússola; identifica as características do percurso , interpretando, no

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 8º ANO

		terreno, os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação; calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa. Em percurso de opção múltipla, selecciona o trajecto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.	terreno, os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação; calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa. Em percurso de opção múltipla, selecciona o trajecto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.	terreno, os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação; calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa. Em percurso de opção múltipla, selecciona o trajecto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Na Escalada o aluno escala com apoio , em percursos de “trepar” de dificuldade variável, adoptando a posição de escalada em sistema “Boulder”-Travessia: a) Mantém três pontos de apoio , b) Afasta lateralmente os pontos de apoio , c) Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada.	Na Escalada o aluno conhece e utiliza o equipamento específico da actividade e identifica as respectivas funções nomeadamente o material para “equipar a via de escalada”: “mosquetões”, “descensores”, cordas e nós. Em situação de “escola de escalada” (4.º ou 5.º graus de dificuldade) em sistema Molinete/“Top Rope”: a) Afasta lateralmente os pontos de apoio ; b) Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada ; c) Trepa com segurança mantendo os três pontos de apoio ; d) Recupera para a base da via mantendo uma posição vertical à parede. Desce com segurança , em rapel” com “descensor”. Dá segurança ao companheiro, que se encontra a subir ou a descer, através de “descensor” ou outro aparelho de travamento.	Na Escalada o aluno conhece e utiliza o equipamento específico da actividade e identifica as respectivas funções nomeadamente o material para “equipar a via de escalada”: “mosquetões”, “descensores”, cordas e nós. Em situação de “escola de escalada” (4.º ou 5.º graus de dificuldade) em sistema Molinete/“Top Rope”: a) Desenrola a corda, “ encorda-se” ao amês correctamente; b) Afasta lateralmente os pontos de apoio ; c) Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada ; d) Trepa com segurança mantendo os três pontos de apoio ; e) Recupera para a base da via mantendo uma posição vertical à parede. Desce com segurança , em rapel” com “descensor”. Dá segurança ao companheiro, que se encontra a subir ou a descer, através de “descensor” ou outro aparelho de travamento. Conhece e utiliza os nós simples: nó de oito e “cabrestante” e colabora na arrumação criteriosa do material, enrolando a corda com nó de remate para transporte.