

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 9º 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 - 9º 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.	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 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 4 x 4 , colabora com os companheiros na organização colectiva da sua equipa e na recepção do serviço: a) serviço por baixo , b) passo alto de frente , c) manchete , d) bloco , e) deslocamentos e f) posições ofensiva e defensiva básicas .	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 4 X4 , colabora com os companheiros na organização colectiva da sua equipa, na recepção do serviço e na protecção ao ataque da sua equipa cumprindo as exigências técnicas: a) serviço por baixo , b) serviço por cima , c) passo alto de frente , d) manchete , e) bloco , f) deslocamentos e g) posições ofensiva e defensiva básicas .	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 4 x 4 , colabora com os companheiros na organização colectiva da sua equipa, na recepção do serviço, na defesa ao ataque adversário e na protecção ao ataque da sua equipa cumprindo as exigências técnicas: a) serviço por baixo , b) serviço por cima , c) passo alto de frente , d) remate , e) manchete , f) bloco , g) deslocamentos e h) 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, 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) passo-recepção , c) lançamento na passada , 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) passo-recepção , c) lançamento na passada , d) ressalto , e) fintas , f) enquadramento ofensivo , g) posição básica ofensiva , h) enquadramento defensivo e g) posição básica defensiva .	No Basquetebol , 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 3x3 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar, equilibrar e conquistar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) ao tipo de defesa /ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, as seguintes acções: a) drible , b) passo-recepção , c) lançamento na passada , d) ressalto , e) fintas , f) enquadramento ofensivo e defensivo , g) posição básica ofensiva e defensiva e h) sobremarcação .

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 9º 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.
		<p>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.</p> <p>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) deslocamentos ofensivos e defensivos e g) intercepção.</p>	<p>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) intercepção, g) marcação e h) desmarcação.</p> <p>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 suspensão, e) fintas, f) deslocamentos ofensivos e defensivos, g) intercepção e h) controlo do adversário.</p>	<p>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, equilibrar e conquistar) 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) intercepção, g) marcação e h) desmarcação.</p> <p>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, equilibrar e conquistar) 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 suspensão, e) fintas, f) deslocamentos ofensivos e defensivos, g) intercepção, h) controlo do adversário e i) bloco.</p>

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 9º 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 5X5 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) 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 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 directo (parado e em corrida), b) recepção, c) ensaio, d) mudança de direcção e e) fintas.	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 5X5 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar, equilibrar e conquistar) 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, d) mudança de direcção e e) fintas.
		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 6X6 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) 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 6X6 , 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.	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 6X6 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar, equilibrar e conquistar) 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 - 9º 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, f) serviço longo e g) amorti.	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, f) serviço longo e g) amorti.	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 de esquerda e de direita: a) posição base, b) deslocamentos, c) clear, d) lob, e) serviço curto, f) serviço longo e g) amorti.
		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, d) lob e e) amorti.	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, d) lob e e) amorti.	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, d) lob e e) amorti.
		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, batimento esquerda/direita e volei.	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, batimento esquerda/direita e volei.	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, batimento esquerda/direita e volei.

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 9º 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, como praticante em todas as situações que o exijam. Efectua uma corrida de velocidade (40m) , com partida de tacos. Corrida de estafetas (4 x 60 m) , entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão. 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 , com tábua de chamada, com a técnica de voo na passada. Salta em altura com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> . Lança o peso de 3 kg/4 kg , de um círculo de lançamentos. Salta em triplo salto com impulsão na zona de chamada definida.	No Atletismo aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, como praticante em todas as situações que o exijam. Efectua uma corrida de velocidade (40m) , com partida de tacos. Corrida de estafetas (4 x 60 m) , entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão. 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 , com tábua de chamada, com a técnica de voo na passada. Salta em altura com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> . Lança o peso de 3 kg/4 kg , de um círculo de lançamentos. Salta em triplo salto com impulsão na zona de chamada definida.	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 tacos. Corrida de estafetas (4 x 60 m) , entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão. 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 , com tábua de chamada, com a técnica de voo na passada. Salta em altura com a técnica de <i>Fosbury Flop</i> . Lança o peso de 3 kg/4 kg , de um círculo de lançamentos. Salta em triplo salto com impulsão na zona de chamada definida.
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; identi-	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; identi-	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; identi-

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 9º ANO

		<p>fica as características do percurso, interpretando, no 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.</p>	<p>fica as características do percurso, interpretando, no 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.</p>	<p>fica as características do percurso, interpretando, no 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.</p>
<p>Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.</p>	<p>Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Desce com segurança, em rapel” com “descensor”.</p> <p>Dá segurança ao companheiro, que se encontra a subir ou a descer, através de “descensor” ou outro aparelho de travamento.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Desce com segurança, em rapel” com “descensor”.</p> <p>Dá segurança ao companheiro, que se encontra a subir ou a descer, através de “descensor” ou outro aparelho de travamento.</p> <p>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.</p>