

Descritores dos perfis de aprendizagens específicas de Ensino Especializado em Desporto – Vela – 8º ano

Domínios	Competências a desenvolver	Área de competência do perfil do aluno	Instrumentos de avaliação	Ponderação	
				Parcial	Total
Conhecimentos Saber e saber fazer	<p>1 – Cooperar com os companheiros em todas as situações no cumprimento das regras de segurança específicas da atividade e das regras de preservação e arrumação do material (equipamento e embarcação). Numa tripulação em duplo, aceita as indicações que o companheiro lhe dirige bem como as opções e falhas deste, dando sugestões que permitam melhor navegação.</p> <p>2 - Descreve e identifica os sinais de perigo constantes no Anexo IV do Regulamento Internacional para Evitar Abalroamentos no Mar.</p> <p>3 – Conhece as funções dos seguintes elementos do barco e utiliza-os adequadamente: a) “patilhão”, b) estai, c) escota, d) brandal, e) adriça, f) pá do leme, g) passador, h) “moitão”, i) cruzeta da cana do leme, j) manilha, k) boça, l) cunho, m) cinta de prancha e n) “bumejeque”</p> <p>4 - Conhece o significado dos seguintes termos: a) virar por davante, b) adornar, c) fazer prancha, d) cambar, e) arribar, f) orçar, g) bater (de uma vela), h) timoneiro, i) patrão ou skipper, e as seguintes mareações: a) bolina cerrada, b) bolina folgada, c) largo aberto, d) pelo través, e) pôpa, f) pôpa arrasada, (na falsa amura), g) aproado ao vento, h) amurado a estibordo e i) amurado a bombordo</p> <p>5 – Conhece e aplica as regras de navegação, designadamente: a) entre navios à vela em amuras diferentes, b) entre navios à vela nas mesmas amuras, c) entre navios de propulsão mecânica que se aproximam roda a roda e d) entre navios de propulsão mecânica em rumos cruzados</p> <p>6 – Identifica as atitudes a tomar ao navegar num canal estreito ou numa via de</p>	<p>B - Informação e comunicação</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D - Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E - Relacionamento interpessoal</p> <p>F - Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G - Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>I - Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J - Consciência e domínio do corpo</p>	<p>- Testes escritos</p> <p>- Execução prática individual – observação e registo</p> <p>Desempenho motor e navegação - observação e registo</p>	<p>20%</p> <p>10%</p> <p>70%</p>	<p>100 %</p>

	<p>acesso.</p> <p>7 – Coopera com o companheiro mais apto, aceitando as suas indicações e adequando as suas ações às funções que lhe são atribuídas e às ações/explicações do companheiro.</p> <p>8 – Aparelha e desaparelha corretamente a embarcação, utilizando adequadamente os seguintes nós, além dos referidos no nível introdução: a) volta de fiel e b) nó de escota.</p> <p>9 – Num percurso previamente definido e respeitando as regras definidas, posicionando-se e movendo-se corretamente na embarcação, consoante vai só ou acompanhado, mantendo o equilíbrio da mesma:</p> <p>9.1. - No desempenho da função de timoneiro (manobrando leme e escota da grande) e comandando a embarcação:</p> <p>9.1.1. - Realiza a manobra de largar e chegar a um cais, a uma amarração ou a uma praia. 9.1.2. - Navega à bolina cerrada, com vento de través, à pôpa, arribando, orçando, virando por davante e cambando, sabendo dar as vozes corretas ao tripulante.</p> <p>9.1.3. - Governa de modo a parar o barco num ponto pré determinado, aproando ao vento (como para amarrar a uma bóia).</p> <p>9.2. – No desempenho da função de tripulante (proa):</p> <p>9.2.1. - Responde adequadamente às ordens do timoneiro durante a manobra de largar e chegar a um cais, a uma amarração ou a uma praia.</p> <p>9.2.2. - Navega à bolina cerrada, com vento de través, à pôpa, arribando, orçando virando por davante e cambando, mareando corretamente as velas, posicionando corretamente o patilhão e equilibrando o barco.</p> <p>10 - Na função de timoneiro e de tripulante, adriça um barco virado de quilha para o ar, esvaziando a água embarcada.</p>				
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--