



ESCOLA SECUNDÁRIA MANUEL DE ARRIAGA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – Grupo 620 - Ano letivo de 2021/2022
Critérios específicos de Avaliação – 3.º Ciclo

Descritores dos perfis de aprendizagens específicas de Ensino Especializado em Desporto – Vela – 9º 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). Analisa a sua navegação e a dos companheiros, aceitando as indicações que lhe dirigem e dando sugestões que permitam a melhoria das suas prestações.</p> <p>2 - Cooperar com os companheiros com menor capacidade, apoiando a sua ação, com cordialidade e firmeza, através de conselhos, diretivas e explicação do significado das operações adequadas em cada momento, delegando-lhes funções que eles possam desempenhar sem prejudicar a segurança de ambos.</p> <p>3 - Descreve e explica a ventilação artificial boca a boca conforme as diretrizes da ação "Suporte Básico de Vida". Conhece o conceito de hipotermia, bem como os modos de minimizar a hipótese do seu aparecimento e as regras fundamentais a observar para cuidar uma vítima de hipotermia retirada da água.</p> <p>4 - Executa as ações adequadas quando um tripulante cai à água inesperadamente, desde o momento em que há homem ao mar até ao momento em que este se encontra de novo em segurança, a bordo.</p> <p>5 - Conhece a utilidade dos seguintes elementos do barco: a) esticador, b) enora, c) caixa estanque, d) carlinga, e) madre do leme, f) pá do leme, g) cachola do leme, h) pé do mastro, i) trinco do leme e j) manilha, utilizando adequadamente o equipamento específico da embarcação</p> <p>6 - Identifica as seguintes partes da vela: a) testa, b) punho da escota, c) valuma, d) esteira, e) punho da adriça, f) gurutil, g) punho da pena, h) tralha, i) bolsas das réguas, j) olhal, k) alantas e l) pau de spi.</p> <p>7 - Aparelha e desapparelha corretamente a embarcação, utilizando os nós aprendidos anteriormente, dando-lhe afinação de acordo com as condições de mar e de vento.</p> <p>8 - Adota as diferentes posições do timoneiro e do proa que garantam a melhor prestação do barco nas diferentes mareações.</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>-</p> <p>- Testes escritos</p> <p>- Execução prática individual – observação e registo</p>	<p>20%</p> <p>10%</p>	<p>100%</p>

	<p>9 - Executa os procedimentos corretos para receber um reboque.</p> <p>10 - Veleja voluntariamente à popa arrazada, na falsa amura, numa distância, no mínimo, de 100 metros, sem cambiar.</p> <p>11 - Adriça um barco virado de quilha para o ar, esvaziando a água embarcada, se necessário, e continua a velejar.</p> <p>12 - Utiliza adequada e oportunamente as técnicas de velejar aprendidas, conforme a embarcação que tripula, as condições de navegação (força e direção do vento, ondulação, correntes, marés, etc.) e o percurso a percorrer.</p> <p>13 - Tanto <i>na função de timoneiro como na de proa</i>, veleja utilizando o balão (spi), preparando-o, içando-o, mareando-o e arriando-o corretamente.</p> <p>14 - Na <i>função de tripulante (proa)</i> utiliza correta e adequadamente o trapézio.</p> <p>15 - Tanto na função de timoneiro como de proa, participa numa regata concluindo-a, de acordo com as Regras de Regata à Vela e as respetivas Instruções de Regata.</p> <p>16 - Conhece e aplica o "Regulamento internacional para evitar abalroamentos no mar"</p> <p>17 - Identifica e conhece o significado do "Código internacional de sinais".</p> <p>18 - Aspetos aplicáveis do Regulamento da Náutica de Recreio. Capacidades conferidas pela carta de marinheiro. Documentação e impostos obrigatórios. Vistorias. Distâncias mínimas a manter ao navegar ao longo de praia. Navegação em águas interiores;</p> <p>19 - Conhecimento básicos de comunicações no serviço móvel marítimo. Noção dos procedimentos de socorros e urgência;</p>		<p>Desempenho motor e navegação - observação e registo</p>	<p>70%</p>	
--	---	--	--	------------	--