



ESCOLA SECUNDÁRIA MANUEL DE ARRIAGA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – Grupo 620 - Ano letivo de 2022/2023
Critérios específicos de Avaliação – 3.º Ciclo

Descritores dos perfis de aprendizagens específicas de Ensino Especializado em Desporto – Vela – 7º 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).</p> <p>2 – Colocar corretamente o colete de flutuação de modelo aprovado legalmente e conhecer o vestuário e equipamento pessoal adequado para velejar, relacionando-o com as diferentes condições meteorológicas</p> <p>3 – Conhecer as leis de navegação e o significado de estar amurado a bombordo e a estibordo, estar a sotavento, estar a barlavento, reconhecendo essas situações, bem como a identificação da direção do vento, utilizando diversas formas para encontrar essa direção.</p> <p>4 - Conhecer os elementos que compõem um barco de vela ligeira, nomeadamente: a) casco, b) costado, c) proa, d) popa, e) leme, f) patilhão, g) painel de popa, h) mastro, i) retranca, j) escota, k) vela grande, l) estai, m) través, m) alheta, n) régua, o) varão da escota, p) “bumejeque”, q) peão da retranca, r) cana de leme, e s) vertedouro.</p> <p>5 – Conhecer as ações a desencadear imediatamente aos um viranço, nomeadamente verificar que ninguém ficou preso, verificar que todos os membros da tripulação estão em segurança, tentando evitar que o barco fique de quilha para o ar e, manter-se sempre agarrado ao barco com uma mão.</p> <p>6 – Adriçar um barco que está virado de quilha para o ar, fundeando ou amarrando a uma bóia, esvaziando-o sempre que necessário, da água embarcada.</p> <p>7 – Envergar a amarra as velas, sem ajuda e com o mastro já previamente montado, metendo as régua, fixando as adriças e escotas, montando o leme, arriando e ajustando o patilhão e içando as velas.</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>	- Testes escritos	20%	100%
			- Execução prática individual – observação e registo	10%	

	<p>8 – Executa e sabe utilizar, sempre que necessário os nós: a) nó de oito, b) nó direito, c) volta redonda com dois cotes, e d) lais de guia.</p> <p>9 – Conhece a palamenta que é obrigatória ter a bordo num barco à vela de comprimento inferior a 5 metros, em navegação diurna e sabe arrumá-la corretamente a bordo.</p> <p>10 – Cumpre um percurso de ida e volta, com vento pelo través (com viragens de bordo em local definido por balizas), na função de timoneiro, mantendo o barco direito e:</p> <p>10.1. – Posiciona-se na embarcação com as costas para barlavento.</p> <p>10.2. – Procedendo a ajustamentos simples na mareação da vela (folgando o máximo sem deixar bater) de modo a manter a melhor propulsão.</p> <p>10.3. – Procedendo a ajustamentos simples de rumo, com leme, de modo a manter uma trajetória retilínea,</p> <p>10.4. – Virando de bordo por davante, no local combinado para virar, recolocando-se sentado a barlavento, após a transposição.</p> <p>10.5. – Tira a embarcação da linha do vento, de forma ativa, atuando na cana do leme e retomando o rumo pelo través, quando ficar aproado ao vento, sem propulsão (de capa).</p>		<p>Desempenho motor e navegação - observação e registo</p>	<p>70%</p>	
--	---	--	--	------------	--