

Perfis de Desempenho (5.º e 6.º anos – Educação Física)						
Níveis/ Menções	1	2	3	4	5	
	0 a 19%	20 a 49%	50 a 69%	70 a 89%	90 a 100%	
	Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom	
DOMÍNIOS	SUBÁREA					
ATIVIDADE FÍSICA (80%)	Jogos	Não atinge o descrito no nível 2.	<ul style="list-style-type: none"> - Nem sempre coopera com os colegas na apresentação, organização e desempenho de ações favoráveis ao êxito pessoal e de grupo nos jogos; - Reage a instruções simples, de arbitragem de modo pouco correto; - Tem dificuldade em cumprir as regras dos jogos; - Nem sempre executa corretamente as ações de: receção, finta, drible, passe enquadramento, desmarcação e marcação. 	<ul style="list-style-type: none"> -Coopera com os colegas na apresentação, organização e desempenho de ações favoráveis ao êxito pessoal e de grupo nos jogos; -Cumpre instruções simples, de arbitragem; -Nem sempre cumpre as regras dos jogos; -Executa corretamente as ações de: receção, finta, drible, passe enquadramento, desmarcação e marcação. 	Nível Intermédio	<ul style="list-style-type: none"> -Coopera com os colegas na apresentação, organização e desempenho de ações favoráveis ao êxito pessoal e de grupo nos jogos; -Cumpre instruções simples, de arbitragem e desempenha o papel de árbitro incentivando os colegas; -Cumpre as regras dos jogos; -Executa corretamente e com fluidez as ações de: receção, finta, drible, passe enquadramento, desmarcação e marcação.
	Jogos Desportivos Coletivos	Não atinge o descrito no nível 2.	<ul style="list-style-type: none"> -Não aceita as decisões da arbitragem. -Não adequa as suas ações às regras de jogo; -Nem sempre executa corretamente as ações de: receção, finta, drible, passe, remate, finalização, condução, enquadramento, desmarcação e marcação, de acordo com a modalidade abordada; -Não reconhece o sistema de pontuação. 	<ul style="list-style-type: none"> -Nem sempre aceita as decisões da arbitragem. -Adequa as suas ações às regras de jogo; -Executa corretamente as ações de: receção, finta, drible, passe, remate, finalização, condução, enquadramento, desmarcação e marcação, e outros gestos técnicos de base das várias modalidades abordadas. -Nem sempre comprehende o sistema de pontuação. 	Nível Intermédio	<ul style="list-style-type: none"> -Aceita as decisões da arbitragem, . -Adequa as suas ações às regras de jogo; -Executa com fluidez as ações de: receção, finta, drible, passe, remate, finalização, condução, enquadramento, desmarcação e marcação, e outros gestos técnicos de base das várias modalidades abordadas. -Compreende o sistema de pontuação.
		Não atinge o descrito no nível 2.	<ul style="list-style-type: none"> -Não executa habilidades gímnicas de base (rolamentos, pino, roda e posições de flexibilidade); 	<ul style="list-style-type: none"> -Executa algumas das habilidades gímnicas de base (rolamentos, pino, roda e posições de flexibilidade); -Combina algumas das habilidades gímnicas em sequências; 	Nível Intermédio	<ul style="list-style-type: none"> - Executa habilidades gímnicas de base (rolamentos, pino, roda e posições de flexibilidade); -Combina as habilidades gímnicas em sequências fluidas e harmoniosas;

	Ginástica		<ul style="list-style-type: none"> -Não combina as habilidades gímnicas em sequências; -Não realiza nos aparelhos o salto ao eixo, entre-mãos, cambalhota à frente no plinto, exercícios em trave, em barra fixa. 	<ul style="list-style-type: none"> -Realiza nos aparelhos alguns dos elementos: salto ao eixo, entre-mãos, cambalhota à frente no plinto, exercícios em trave, em barra fixa. 		<ul style="list-style-type: none"> -Realiza nos aparelhos o salto ao eixo, entre-mãos, cambalhota à frente no plinto, exercícios em trave, em barra fixa.
	Atletismo	Não atinge o descrito no nível 2.	<ul style="list-style-type: none"> -Nem sempre efetua corretamente os vários tipos de corrida: velocidade, estafetas, barreiras; -Nem sempre efetua corretamente os vários tipos de saltos: comprimento e altura; -Nem sempre efetua corretamente os vários tipos de lançamento: bola e peso. 	<ul style="list-style-type: none"> Efetua corretamente os vários tipos de corrida: velocidade, estafetas, barreiras; -Efetua corretamente os vários tipos de saltos: comprimento e altura; -Efetua corretamente os vários tipos de lançamento: bola e peso 	Nível Intermédio	<ul style="list-style-type: none"> Efetua com correção e fluidez os vários tipos de corrida: velocidade, estafetas, barreiras; -Efetua com correção e fluidez os vários tipos de saltos: comprimento e altura; -Efetua com correção e fluidez os vários tipos de lançamento: bola e peso
	Patinagem	Não atinge o descrito no nível 2.	<ul style="list-style-type: none"> -Nem sempre cumpre as regras de segurança própria e dos companheiros; -Não realiza deslizes com os patins; -Não realiza arranques, deslizes, “quatro”, “oito”, travagem em “T”, meia volta. -Não realiza percursos, jogo de perseguição ou estafetas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Geralmente cumpre as regras de segurança própria e dos companheiros; -Realiza com dificuldade deslizes com os patins; -Realiza com dificuldade arranques, deslizes, “quatro”, “oito”, travagem em “T”, meia volta. -Realiza corridas, percursos, jogo de perseguição ou estafetas. 	Nível Intermédio	<ul style="list-style-type: none"> -Cumpre as regras de segurança própria e dos companheiros; -Realiza com harmonia e fluidez deslizes com os patins; -Realiza harmoniosamente arranques, deslizes, “quatro”, “oito”, travagem em “T”, meia volta. -Realiza harmoniosamente e com fluidez corridas, percursos, jogo de perseguição e estafetas.

	Atividades Rítmicas Expressivas	Não atinge o descrito no nível 2.	<ul style="list-style-type: none"> -Não coopera com os colegas, nem apresenta sugestões de aperfeiçoamento; -Revela dificuldades na execução das habilidades novas; -Revela dificuldades em situação de exploração individual do movimento; -Revela dificuldades em situação de exploração de pares do movimento; -Não conhece os passos da dança tradicional do “Regadinho”. 	<ul style="list-style-type: none"> -Coopera com os colegas e apresenta sugestões de aperfeiçoamento; -Executa habilidades novas; -Dança em situação de exploração individual do movimento; -Dança em situação de exploração de pares do movimento; -Conhece e dança os passos da dança tradicional do “Regadinho”. 	Nível Intermédio	<ul style="list-style-type: none"> -Coopera com os colegas, e apresenta sugestões de aperfeiçoamento; -Executa habilidades novas com harmonia e fluidez; -Dança em situação de exploração individual do movimento com harmonia e fluidez; -Dança em situação de exploração de pares do movimento com harmonia e fluidez; -Conhece e dança com harmonia os passos da dança tradicional do “Regadinho”.
APTIDÃO FÍSICA (10%)	Flexibilidade Força Resistência Velocidade Destreza Geral	Não atinge o descrito no nível 2.	Não se encontra na ZFS.	Encontra-se na ZFS.	Nível Intermédio.	
	Capacidades Físicas	Não atinge o descrito no nível 2.	<ul style="list-style-type: none"> -Não identifica as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado; 	<ul style="list-style-type: none"> -Identifica algumas das capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado; 	Nível Intermédio.	<ul style="list-style-type: none"> -Identifica as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado;

CONHECIMENTO (10%)			-Não interpreta as principais adaptações do funcionamento do organismo durante a atividade física.	-Interpreta algumas das principais adaptações do funcionamento do organismo durante a atividade física.		-Interpreta as principais adaptações do funcionamento do organismo durante a atividade física.
-------------------------------	--	--	--	---	--	--