

Perfis de Desempenho (5.º e 6º 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.	- 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: recepção, finta, drible, passe enquadramento, desmarcação e marcação.	-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: recepção, finta, drible, passe enquadramento, desmarcação e marcação.	Nível Intermédio	-Coopera com os colegas na apresentação, organização e desempenho de ações favoráveis ao êxito pessoal e de grupo nos jogos; -Cumpr e instruções simples, de arbitragem e desempenha o papel de árbitro incentivando os colegas; -Cumpr e as regras dos jogos; -Executa corretamente e com fluidez as ações de: recepção, finta, drible, passe enquadramento, desmarcação e marcação.
	Jogos Desportivos Coletivos	Não atinge o descrito no nível 2.	-Não aceita as decisões da arbitragem. -Não adequa as suas ações às regras de jogo; -Nem sempre executa corretamente as ações de: recepção, finta, drible, passe, remate, finalização, condução, enquadramento, desmarcação e marcação, de acordo com a modalidade abordada; -Não reconhece o sistema de pontuação.	-Nem sempre aceita as decisões da arbitragem. -Adequa as suas ações às regras de jogo; -Executa corretamente as ações de: recepção, finta, drible, passe, remate, finalização, condução, enquadramento, desmarcação e marcação, e outros gestos técnicos de base das várias modalidades abordadas. -Nem sempre compreende o sistema de pontuação.	Nível Intermédio	-Aceita as decisões da arbitragem, . -Adequa as suas ações às regras de jogo; -Executa com fluidez as ações de: recepção, 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.	-Não executa habilidades gímnicas de base (rolamentos, pino, roda e posições de flexibilidade);	-Executa algumas das habilidades gímnicas de base (rolamentos, pino, roda e posições de flexibilidade); -Combina algumas das habilidades gímnicas em sequências;	Nível Intermédio	- Executa habilidades gímnicas de base (rolamentos, pino, roda e posições de flexibilidade); -Combina as habilidades gímnicas em sequências fluidas e harmoniosas;

	Ginástica		<p>-Não combina as habilidades gímnicas em sequências;</p> <p>-Não realiza nos aparelhos o salto ao eixo, entre-mãos, cambalhota à frente no plinto, exercícios em trave, em barra fixa.</p>	<p>-Realiza nos aparelhos alguns dos elementos: salto ao eixo, entre-mãos, cambalhota à frente no plinto, exercícios em trave, em barra fixa.</p>		<p>-Realiza nos aparelhos o salto ao eixo, entre-mãos, cambalhota à frente no plinto, exercícios em trave, em barra fixa.</p>
	Atletismo	Não atinge o descrito no nível 2.	<p>-Nem sempre efetua corretamente os vários tipos de corrida: velocidade, estafetas, barreiras;</p> <p>-Nem sempre efetua corretamente os vários tipos de saltos: comprimento e altura;</p> <p>-Nem sempre efetua corretamente os vários tipos de lançamento: bola e peso.</p>	<p>Efetua corretamente os vários tipos de corrida: velocidade, estafetas, barreiras;</p> <p>-Efetua corretamente os vários tipos de saltos: comprimento e altura;</p> <p>-Efetua corretamente os vários tipos de lançamento: bola e peso</p>	Nível Intermédio	<p>Efetua com correção e fluidez os vários tipos de corrida: velocidade, estafetas, barreiras;</p> <p>-Efetua com correção e fluidez os vários tipos de saltos: comprimento e altura;</p> <p>-Efetua com correção e fluidez os vários tipos de lançamento: bola e peso</p>
	Patinagem	Não atinge o descrito no nível 2.	<p>-Nem sempre cumpre as regras de segurança própria e dos companheiros;</p> <p>-Não realiza deslizes com os patins;</p> <p>-Não realiza arranques, deslizes, “quatro”, “oito”, travagem em “T”, meia volta.</p> <p>-Não realiza percursos, jogo de perseguição ou estafetas.</p>	<p>-Geralmente cumpre as regras de segurança própria e dos companheiros;</p> <p>-Realiza com dificuldade deslizes com os patins;</p> <p>-Realiza com dificuldade arranques, deslizes, “quatro”, “oito”, travagem em “T”, meia volta.</p> <p>-Realiza corridas, percursos, jogo de perseguição ou estafetas.</p>	Nível Intermédio	<p>-Cumpre as regras de segurança própria e dos companheiros;</p> <p>-Realiza com harmonia e fluidez deslizes com os patins;</p> <p>-Realiza harmoniosamente arranques, deslizes, “quatro”, “oito”, travagem em “T”, meia volta.</p> <p>-Realiza harmoniosamente e com fluidez corridas, percursos, jogo de perseguição e estafetas.</p>

	Atividades Rítmicas Expressivas	Não atinge o descrito no nível 2.	<p>-Não coopera com os colegas, nem apresenta sugestões de aperfeiçoamento;</p> <p>-Revela dificuldades na execução das habilidades novas;</p> <p>-Revela dificuldades em situação de exploração individual do movimento;</p> <p>-Revela dificuldades em situação de exploração de pares do movimento;</p> <p>-Não conhece os passos da dança tradicional do “Regadinho”.</p>	<p>-Coopera com os colegas e apresenta sugestões de aperfeiçoamento;</p> <p>-Executa habilidades novas;</p> <p>-Dança em situação de exploração individual do movimento;</p> <p>-Dança em situação de exploração de pares do movimento;</p> <p>-Conhece e dança os passos da dança tradicional do “Regadinho”.</p>	Nível Intermédio	<p>-Coopera com os colegas, e apresenta sugestões de aperfeiçoamento;</p> <p>-Executa habilidades novas com harmonia e fluidez;</p> <p>-Dança em situação de exploração individual do movimento com harmonia e fluidez;</p> <p>-Dança em situação de exploração de pares do movimento com harmonia e fluidez;</p> <p>-Conhece e dança com harmonia os passos da dança tradicional do “Regadinho”.</p>
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.	-Não identifica as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado;	-Identifica algumas das capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado;	Nível Intermédio.	-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.
-------------------------------	--	--	--	---	--	--