

Perfis de Aprendizagens Específica (11.º ano – Educação Física)							
Níveis	1-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-20
DOMÍNIOS							
ATIVIDADES FÍSICAS 80% Subárea: JDC	<p>- Não coopera ou coopera raramente com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realiza sem rigor, nem oportunidade, nem correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, não aplicando e/ou aplicando de forma incorreta as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>		<p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realiza por vezes, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplica com algum rigor e correção as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>		<p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realiza quase sempre, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplica na maioria das vezes com rigor e correção as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>		<p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplica com rigor e correção as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>
	Subárea: Ginástica e ou Atletismo	<p>- Não compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), ou raramente compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos). Não aplica e/ou raramente aplica os critérios de correção técnica sem</p>		<p>- Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplica por vezes, os critérios de correção técnica com algum rigor, expressão e combinação das destrezas, e aprecia os esquemas de acordo com esses critérios.</p>		<p>- Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplica quase sempre, os critérios de correção técnica com rigor, expressão e combinação das destrezas, e aprecia os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>- Realiza e analisa quase sempre, provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas,</p>	

	<p>rigor, expressão e combinação das destrezas, e raramente aprecia os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>- Não realiza e analisa ou raramente realiza e analisa provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, raramente cumpre corretamente e com rigor as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>		<p>- Realiza e analisa por vezes, provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumpre por vezes, corretamente e com algum rigor as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>		<p>lançamentos e marcha, em equipa, cumpre quase sempre, corretamente e com rigor as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>		<p>saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumpre corretamente e com rigor as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>
<p>Subárea: Atividades Rítmicas Expressivas</p>	<p>- Não aprecia, compõe e realiza, ou raramente aprecia, compõe e realiza nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando raramente, os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>		<p>- Aprecia, compõe e realiza, com algum rigor e correção nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplica por vezes, os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>		<p>- Aprecia, compõe e realiza, quase sempre com rigor e correção nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplica quase sempre, os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>		<p>- Aprecia, compõe e realiza, sempre com rigor e correção nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplica sempre, os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>
<p>Subdomínios de opção: Patinagem</p>	<p>- Não patina ou raramente patina (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança,</p>		<p>- Patina por vezes (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e</p>		<p>- Patina quase sempre (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais</p>		<p>- Patina sempre (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas</p>

	em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), não coopera ou raramente coopera com os companheiros e com rigor nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.		segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), coopera por vezes, com os companheiros e com algum rigor nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.		e a pares (Patinagem Artística), coopera quase sempre, com os companheiros e com rigor nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.		individuais e a pares (Patinagem Artística), coopera sempre com os companheiros e com rigor nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.
Raquetes	- Não realiza ou raramente realiza com oportunidade, rigor e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», não aplica ou aplica raramente as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		- Realiza por vezes com oportunidade, rigor e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplica por vezes as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		- Realiza quase sempre com oportunidade, rigor e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplica quase sempre as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		- Realiza sempre com oportunidade, rigor e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
Outras	- Não realiza ou realiza raramente com oportunidade, rigor e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, não utiliza ou raramente utiliza as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e não aplica ou raramente aplica as regras, quer como executante quer como árbitro.		- Realiza por vezes com oportunidade, rigor e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utiliza por vezes as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplica por vezes as regras, quer como executante quer como árbitro. - Realiza por vezes Atividades de Exploração		- Realiza quase sempre com oportunidade, rigor e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utiliza quase sempre as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplica quase sempre as regras, quer como executante quer como árbitro. - Realiza quase sempre Atividades de Exploração da Natureza, aplica quase sempre correta e adequadamente as		- Realiza com oportunidade, rigor e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utiliza as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplica as regras, quer como executante quer como árbitro. - Realiza Atividades de Exploração da Natureza, aplica correta e adequadamente as técnicas

	<ul style="list-style-type: none"> - Não realiza ou raramente realiza Atividades de Exploração da Natureza, não aplica ou raramente aplica correta e adequadamente as técnicas específicas, não respeita ou raramente respeita as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. - Não se desloca ou raramente se desloca com segurança no Meio Aquático (Natação), não coordena ou raramente coordena a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. - Não pratica ou raramente pratica e revela pouco conhecimento sobre Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. 	<p>da Natureza, aplica por vezes correta e adequadamente as técnicas específicas, respeita por vezes as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desloca-se por vezes com segurança no Meio Aquático (Natação), coordena por vezes a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. - Pratica por vezes e revela algum conhecimento sobre Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. 	<p>técnicas específicas, respeita quase sempre as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desloca-se quase sempre com segurança no Meio Aquático (Natação), coordena quase sempre a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. - Pratica quase sempre e revela conhecimento sobre Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. 	<p>específicas, respeita as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desloca-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordena a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. - Pratica e conhece Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.
<p>CONHECIMENTO 10%</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Não conhece ou demonstra raramente conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Não conhece ou demonstra raramente conhecer e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece com algum rigor e correção por vezes os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhece e interpreta com algum rigor e correção por vezes os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece quase sempre com rigor e correção os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhece e interpreta com rigor e correção quase sempre os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece com rigor e correção os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhece e interpreta com rigor e correção os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de

	garantir a realização de atividade física em segurança.		conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.				atividade física em segurança.
APTIDÃO FÍSICA 10%	<ul style="list-style-type: none"> - Não desenvolve ou raramente capacidades motoras, não evidencia ou raramente evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. - Não se encontra na ZSAF para a sua idade e sexo em nenhum dos testes aplicados. 		<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve por vezes capacidades motoras, evidencia por vezes aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. - Encontra-se na ZSAF para a sua idade e sexo em 2 dos testes aplicados. 		<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve quase sempre capacidades motoras, evidencia quase sempre aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. - Encontra-se na ZSAF para a sua idade e sexo em 3 ou 4 dos testes aplicados. 		<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve capacidades motoras evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. - Encontra-se na ZSAF para a sua idade e sexo em todos os testes aplicados.

Perfis de Aprendizagens Específica (12.º ano – Educação Física)							
Níveis	1-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-20
DOMÍNIOS							
ATIVIDADES FÍSICAS	- Não coopera ou coopera raramente com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realiza sem rigor, nem oportunidade, nem correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, não aplicando e/ou aplicando de forma incorreta as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		- Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realiza por vezes, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplica com algum rigor e correção as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		- Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realiza quase sempre, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplica na maioria das vezes com rigor e correção as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		- Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplica com rigor e correção as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
Subárea: JDC							
Subárea: Ginástica e ou Atletismo	- Não compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), ou raramente compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos). Não aplica e/ou		- Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplica por vezes, os critérios de correção técnica com algum rigor, expressão e combinação das destrezas, e aprecia os		- Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplica quase sempre, os critérios de correção técnica com rigor, expressão e combinação das destrezas, e aprecia os esquemas de acordo com esses critérios.		- Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplica os critérios de correção técnica com rigor, expressão e combinação das destrezas, e aprecia os esquemas de acordo com esses critérios.

	<p>raramente aplica os critérios de correção técnica sem rigor, expressão e combinação das destrezas, e raramente aprecia os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>- Não realiza e analisa ou raramente realiza e analisa provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, raramente cumpre corretamente e com rigor as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>			<p>- Realiza e analisa quase sempre, provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumpre quase sempre, corretamente e com rigor as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>Realiza e analisa provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumpre corretamente e com rigor as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>
<p>Subárea: Atividades Rítmicas Expressivas</p>	<p>- Não aprecia, compõe e realiza, ou raramente aprecia, compõe e realiza nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando raramente, os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>			<p>- Aprecia, compõe e realiza, quase sempre com rigor e correção nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplica quase sempre, os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>- Aprecia, compõe e realiza, sempre com rigor e correção nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplica sempre, os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>
<p>Subdomínios de opção: Patinagem</p>	<p>- Não patina ou raramente patina (Patinagem) adequadamente em combinações de</p>			<p>- Patina quase sempre (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com</p>	<p>- Patina sempre (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens,</p>

	deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), não coopera ou raramente coopera com os companheiros e com rigor nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.		deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), coopera por vezes, com os companheiros e com algum rigor nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.		equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), coopera quase sempre, com os companheiros e com rigor nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.		com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), coopera sempre com os companheiros e com rigor nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.
Raquetes	- Não realiza ou raramente realiza com oportunidade, rigor e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», não aplica ou aplica raramente as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		- Realiza por vezes com oportunidade, rigor e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplica por vezes as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		- Realiza quase sempre com oportunidade, rigor e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplica quase sempre as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		- Realiza sempre com oportunidade, rigor e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
Outras	- Não realiza ou realiza raramente com oportunidade, rigor e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, não utiliza ou raramente utiliza as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e não aplica ou raramente aplica as regras, quer como		- Realiza por vezes com oportunidade, rigor e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utiliza por vezes as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplica por vezes as regras, quer como executante quer como árbitro.		- Realiza quase sempre com oportunidade, rigor e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utiliza quase sempre as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplica quase sempre as regras, quer como executante quer como árbitro. - Realiza quase sempre Atividades de Exploração da		- Realiza com oportunidade, rigor e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utiliza as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplica as regras, quer como executante quer como árbitro. - Realiza Atividades de Exploração da Natureza,

	<p>executante quer como árbitro.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Não realiza ou raramente realiza Atividades de Exploração da Natureza, não aplica ou raramente aplica correta e adequadamente as técnicas específicas, não respeita ou raramente respeita as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. - Não se desloca ou raramente se desloca com segurança no Meio Aquático (Natação), não coordena ou raramente coordena a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. - Não pratica ou raramente pratica e revela pouco conhecimento sobre Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. 		<ul style="list-style-type: none"> - Realiza por vezes Atividades de Exploração da Natureza, aplica por vezes correta e adequadamente as técnicas específicas, respeita por vezes as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. - Desloca-se por vezes com segurança no Meio Aquático (Natação), coordena por vezes a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. - Pratica por vezes e revela algum conhecimento sobre Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. 		<p>Natureza, aplica quase sempre correta e adequadamente as técnicas específicas, respeita quase sempre as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desloca-se quase sempre com segurança no Meio Aquático (Natação), coordena quase sempre a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. - Pratica quase sempre e revela conhecimento sobre Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. 		<p>aplica correta e adequadamente as técnicas específicas, respeita as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desloca-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordena a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. - Pratica e conhece Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.
<p>CONHECIMENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Não conhece ou demonstra raramente conhecer e utiliza raramente ou não utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do 		<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e utiliza por vezes com algum rigor e correção os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração 		<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e utiliza com rigor e correção quase sempre os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. 		<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e utiliza com rigor e correção os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em

	<p>esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Não consegue ou raramente analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, não relaciona ou raramente relaciona os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”. 	<p>do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consegue por vezes com algum rigor e correção analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relaciona por vezes os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”. 		<ul style="list-style-type: none"> - Consegue quase sempre com rigor e correção analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relaciona quase sempre os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”. 	<p>todas as situações os princípios básicos do treino.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analisa com rigor e correção criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relaciona os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”.
<p>APTIDÃO FÍSICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Não desenvolve ou raramente capacidades motoras, não evidencia ou raramente evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. - Não se encontra na ZSAF para a sua idade e sexo em nenhum dos testes aplicados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve por vezes capacidades motoras, evidencia por vezes aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. - Encontra-se na ZSAF para a sua idade e sexo em 2 dos testes aplicados. 		<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve quase sempre capacidades motoras, evidencia quase sempre aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. - Encontra-se na ZSAF para a sua idade e sexo em 3 ou 4 dos testes aplicados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve capacidades motoras evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. - Encontra-se na ZSAF para a sua idade e sexo em todos os testes aplicados.

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES.



Escola Básica e Secundária da Calheta