	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 80% Subárea: JDC	- 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: 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.

## Escola Básica e Secundária da Calheta

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

## Escola Básica e Secundária da Calheta

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

intensidade e duração do

princípios básicos do treino.

esforço, respeitando em

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES.			Escola Básica e Secundária da Calheta		
	executante quer como árbitro.  - 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.	- 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.	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.  - 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.	aplica correta e adequadamente as técnicas específicas, respeita as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.  - 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.	
10%	- 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	- 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	- 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	- 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	

da intensidade e duração

DEPAR	RTAMENTO DE EXPRESSÕES.		o.o. e secundário da culteta Escola	Básica e Secundária da Calheta
	esforço, respeitando em	do esforço, respeitando	- Consegue quase sempre com	todas as situações os
	todas as situações os	em todas as situações os	rigor e correção analisar	princípios básicos do treino.
	princípios básicos do treino.	princípios básicos do	criticamente aspetos gerais da	- Analisa com rigor e
	- Não consegue ou	treino.	ética na participação nas	correção criticamente
	raramente analisa	- Consegue por vezes com	Atividades Físicas Desportivas,	aspetos gerais da ética na
	criticamente aspetos gerais	algum rigor e correção	relaciona quase sempre os	participação nas Atividades
	da ética na participação nas	analisar criticamente	interesses sociais, económicos,	Físicas Desportivas, relaciona
	Atividades Físicas	aspetos gerais da ética na	políticos e outros com algumas	os interesses sociais,
	Desportivas, não relaciona	participação nas	das suas "perversões".	económicos, políticos e
	ou raramente relaciona os	Atividades Físicas		outros com algumas das suas
	interesses sociais,	Desportivas, relaciona por		"perversões".
	económicos, políticos e	vezes os interesses		
	outros com algumas das suas	sociais, económicos,		
	"perversões".	políticos e outros com		
		algumas das suas		
		"perversões".		
APTIDÃO FÍSICA	- Não desenvolve ou	- Desenvolve por vezes	- Desenvolve quase sempre	- Desenvolve capacidades
	raramente capacidades	capacidades motoras,	capacidades motoras, evidencia	motoras evidencia aptidão
10%	motoras, não evidencia ou	evidencia por vezes	quase sempre aptidão muscular	muscular e aptidão aeróbia,
	raramente evidencia aptidão	aptidão muscular e	e aptidão aeróbia, enquadradas	enquadradas na Zona
	muscular e aptidão aeróbia,	aptidão aeróbia,	na Zona Saudável de Aptidão	Saudável de Aptidão Física do
	enquadradas na Zona	enquadradas na Zona	Física do programa FITescola®,	programa FITescola®, para a
	Saudável de Aptidão Física	Saudável de Aptidão Física	para a sua idade e sexo.	sua idade e sexo.
	do programa FITescola®,	do programa FITescola®,	- Encontra-se na ZSAF para a sua	- Encontra-se na ZSAF para a
	para a sua idade e sexo.	para a sua idade e sexo.	idade e sexo em 3 ou 4 dos	sua idade e sexo em todos os
	- Não se encontra na ZSAF	- Encontra-se na ZSAF	testes aplicados.	testes aplicados.
	para a sua idade e sexo em	para a sua idade e sexo		
	nenhum dos testes	em 2 dos testes aplicados.		
	aplicados.			