

| Perfis de Aprendizagens Específica (12.º ano – Educação Física)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Níveis                                                                 | 1-7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8-9 | 10-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12-13 | 14-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 16-17 | 18-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>DOMÍNIOS</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>ATIVIDADES FÍSICAS</b><br><br><b>80%</b><br><br><b>Subárea: JDC</b> | - 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. |
| <b>Subárea: Ginástica e ou Atletismo</b>                               | - 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>esquemas de acordo com esses critérios.</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>- 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><b>Subárea:</b><br/><b>Atividades Rítmicas Expressivas</b></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><b>Subdomínios de opção:</b><br/><b>Patinagem</b></p>          | <p>- Não patina ou raramente patina (Patinagem) adequadamente em combinações de</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | <p>- Patina por vezes (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.                                                                                  |
| <b>Raquetes</b> | - 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.                        |
| <b>Outras</b>   | - 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.<br>- 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.<br>- Realiza Atividades de Exploração da Natureza, |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | <p>executante quer como árbitro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Não pratica ou raramente pratica e revela pouco conhecimento sobre Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Desloca-se por vezes com segurança no Meio Aquático (Natação), coordena por vezes a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</li> <li>- Pratica por vezes e revela algum conhecimento sobre Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</li> </ul> | <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"> <li>- Desloca-se quase sempre com segurança no Meio Aquático (Natação), coordena quase sempre a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</li> <li>- Pratica quase sempre e revela conhecimento sobre Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</li> </ul> | <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"> <li>- Desloca-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordena a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</li> <li>- Pratica e conhece Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</li> </ul> |
| <p><b>CONHECIMENTO</b><br/><b>10%</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>                                                                                                                                            |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             | <p>esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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”.</li> </ul> | <p>do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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”.</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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”.</li> </ul>                                   | <p>todas as situações os princípios básicos do treino.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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”.</li> </ul> |
| <p><b>APTIDÃO FÍSICA</b><br/><b>10%</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Não se encontra na ZSAF para a sua idade e sexo em nenhum dos testes aplicados.</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Encontra-se na ZSAF para a sua idade e sexo em 2 dos testes aplicados.</li> </ul>                                                                |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Encontra-se na ZSAF para a sua idade e sexo em 3 ou 4 dos testes aplicados.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Encontra-se na ZSAF para a sua idade e sexo em todos os testes aplicados.</li> </ul>                   |

**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES.**



**Escola Básica e Secundária da Calheta**