

Perfis de Desempenho (5.º e 6º anos – Educação Física – alunos com atestado médico)

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					
ATIVIDADES FÍSICAS (C. teórica) (70%)	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; - Não sabe dar instruções simples, de arbitragem de modo pouco correto; - Tem dificuldade em conhecer as regras dos jogos; - Nem sempre identifica corretamente as ações de: recepção, finta, drible, passe enquadramento, desmarcação e marcação.	- Cooperar com os colegas na apresentação, organização e desempenho de ações favoráveis ao êxito pessoal e de grupo nos jogos; - Dá instruções simples, de arbitragem; - Nem sempre conhece as regras dos jogos; - Identifica corretamente as ações de: recepção, finta, drible, passe enquadramento, desmarcação e marcação.	Nível Intermédio	- Cooperar com os colegas na apresentação, organização e desempenho de ações favoráveis ao êxito pessoal e de grupo nos jogos; - Dá instruções simples, de arbitragem e desempenha o papel de árbitro incentivando os colegas;
	Jogos Desportivos Coletivos	Não atinge o descrito no nível 2.	- Não conhece as regras da arbitragem. - Nem sempre conhece 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.	- Conhece as regras da arbitragem. - Conhece 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.	Nível Intermédio	- Sabe desempenhar as funções da arbitragem. - Adequa as suas ações enquanto árbitro às regras de jogo; - Conhece 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 e aplica o sistema de pontuação.
	Ginástica	Não atinge o descrito no nível 2.	- Não conhece habilidades gímnicas de base (rolamentos, pino, roda e posições de flexibilidade); - Não conhece a combinação as habilidades gímnicas em sequências;	- Conhece algumas das habilidades gímnicas de base (rolamentos, pino, roda e posições de flexibilidade); - Conhece algumas das combinações das habilidades gímnicas em sequências; - Reconhece nos aparelhos alguns dos elementos: salto ao eixo, entre-	Nível Intermédio	- Conhece habilidades gímnicas de base (rolamentos, pino, roda e posições de flexibilidade); - Conhece as habilidades gímnicas em sequências fluidas e harmoniosas; - Reconhece nos aparelhos o salto ao eixo, entre-mãos, cambalhota à

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

	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 no reconhecimento das habilidades novas;</p> <p>-Revela dificuldades no reconhecimento situação de exploração individual 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>-Conhece algumas das habilidades novas;</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>-Conhece e dança com harmonia os passos da dança tradicional do “Regadinho”.</p>
APTIDÃO FÍSICA (5%)	Flexibilidade Força Resistência Velocidade Destreza Geral	Não atinge o descrito no nível 2.	Não conhece os testes na ZFS.	Conhece os testes da ZFS.	Nível Intermédio.	
CONHECIMENTO (25%)	Capacidades Físicas	Não atinge o descrito no nível 2.	<p>-Não identifica as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado;</p> <p>-Não interpreta as principais adaptações do funcionamento</p>	<p>-Identifica algumas das capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado;</p> <p>-Interpreta algumas das principais adaptações do funcionamento do organismo durante a atividade física.</p>	Nível Intermédio.	<p>-Identifica as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado;</p> <p>-Interpreta as principais adaptações do funcionamento do organismo durante a atividade física.</p>

			do organismo durante a atividade física.			
--	--	--	--	--	--	--