

Perfis de Aprendizagens Específica (3.ºciclo – Educação Física)					
Menção	Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
DOMÍNIOS					
ATIVIDADES FÍSICAS (80%) Subárea: JDC	Não Aplica ou aplica de forma totalmente incorreta	- Cooperar poucas vezes, com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realiza sem rigor, oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplica sem rigor e correção a maior parte das regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	- Cooperar por vezes, com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realiza com algum rigor, 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 a maior parte das regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Nível Intermédio	- 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.
	Não Aplica ou aplica de forma totalmente incorreta	- Compõe, realiza e analisa sem rigor e correção na GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplica sem rigor os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e não aprecia os esquemas de acordo com esses critérios.	- Por vezes compõe, realiza e analisa com algum rigor e correção na GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplica com algum rigor os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e aprecia por vezes os esquemas de acordo com esses critérios.		- Compõe, realiza e analisa com rigor e correção na GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplica com rigor os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e aprecia os esquemas de acordo com esses critérios.
Subárea: Atletismo, Patinagem, Atividades Rítmicas Expressivas e Outras (três matérias)	Não Aplica ou aplica de forma totalmente incorreta	- Realiza e analisa sem rigor e correção do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo raramente, corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Patina sem rigor e correção (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e	- Realiza e analisa com algum rigor e correção do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo algumas vezes, corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Patina com algum rigor e correção (Patinagem) adequadamente em		- Realiza e analisa com rigor e correção do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Patina com rigor e correção (Patinagem) adequadamente em

		<p>paragens, com equilíbrio e segurança, realiza raramente, as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprecia, compõe e realiza, sem rigor e correção nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplica raramente, os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - OUTRAS (matérias), realiza sem rigor, oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) não garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares»; aplica as regras sem rigor e correção, não só como jogador, mas também como árbitro. - Realiza sem rigor, oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utiliza raramente, as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplica as regras sem rigor, quer como executante quer como árbitro. - Realiza sem rigor e correção PERCURSOS (Orientação) elementares, utiliza raramente, técnicas de orientação e respeita as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - Desloca-se raramente, com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordena raramente, a respiração com as ações 	<p>combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realiza por vezes, as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprecia, compõe e realiza, com algum rigor e correção nas ATIVIDADES RÍTMICAS E 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. - OUTRAS (matérias), realiza com algum rigor, oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo por vezes a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares»; aplica as regras com algum rigor e correção, não só como jogador, mas também como árbitro. - Realiza com algum rigor, oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utiliza por vezes, as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplica as regras com algum rigor, quer como executante quer como árbitro. - Realiza com algum rigor e correção PERCURSOS (Orientação) elementares, utiliza por vezes, técnicas de orientação e respeita as regras de organização, participação, e de 	<p>combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realiza as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprecia, compõe e realiza, com rigor e correção nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - OUTRAS (matérias), realiza com rigor, oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo sempre a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares»; aplica as regras com rigor e correção, não só como jogador, mas também como árbitro. - Realiza com rigor, oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utiliza as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplica as regras com rigor, quer como executante quer como árbitro. - Realiza com rigor e correção PERCURSOS (Orientação)
--	--	--	--	---

		propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	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.		elementares, utiliza técnicas de orientação e respeita as regras de organização, participação, e 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.
APTIDÃO FÍSICA (10%)	Não Aplica ou aplica de forma totalmente incorreta	- Raramente evidencia o desenvolvimento das capacidades motoras e evidencia raramente, 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.	- Desenvolve a maior parte das capacidades motoras e 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 ou 4 dos testes aplicados.		- Desenvolve facilmente as 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.
CONHECIMENTO (10%)	Não Aplica ou aplica de forma totalmente incorreta	(7.º ano) - Relaciona sem rigor e correção Aptidão Física e Saúde e identifica raramente, os benefícios do exercício físico para a saúde. - Interpreta sem rigor e correção a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos. (8.ºano) – Relaciona sem rigor e correção Aptidão Física e Saúde e identifica raramente, os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identifica e interpreta sem rigor e correção os valores olímpicos e paralímpicos, não compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.	(7.º ano) - Relaciona com algum rigor e correção Aptidão Física e Saúde e identifica por vezes, os benefícios do exercício físico para a saúde. - Interpreta com algum rigor e correção a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos. (8.ºano) – Relaciona com algum rigor e correção Aptidão Física e Saúde e identifica por vezes, os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identifica e interpreta com algum rigor e correção os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo por vezes, a sua importância para a construção de uma		(7.º ano) - Relaciona com rigor e correção Aptidão Física e Saúde e identifica facilmente os benefícios do exercício físico para a saúde. - Interpreta com rigor e correção a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos. (8.ºano) – Relaciona com rigor e correção Aptidão Física e Saúde e identifica, os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identifica e interpreta com rigor e correção os valores olímpicos e paralímpicos,

		<p>(9.ºano) – Relaciona sem rigor e correção Aptidão Física e Saúde e identifica raramente, os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpreta sem rigor e correção a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, raramente identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, não os relacionando com a evolução das sociedades.</p> <p>(Comum ao 7.º/8.º e 9.º anos) - Questiona sem rigor e oportunidade uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descreve sem rigor e correção processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. - Conhece e aplica sem rigor e correção: cuidados de higiene; regras de segurança pessoal e dos companheiros; regras de preservação dos recursos materiais e do ambientais. 	<p>sociedade moderna e inclusiva.</p> <p>(9.ºano) – Relaciona com algum rigor e correção Aptidão Física e Saúde e identifica por vezes, os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpreta com algum rigor e correção a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando alguns fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os por vezes, com a evolução das sociedades.</p> <p>(Comum ao 7.º/8.º e 9.º anos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Questiona com algum rigor e oportunidade uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. - Descreve com algum rigor e correção processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. - Conhece e aplica com algum rigor e correção: cuidados de higiene; regras de segurança pessoal e dos companheiros; regras de preservação dos recursos materiais e do ambientais. 		<p>compreendendo, a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p> <p>(9.ºano) – Relaciona com rigor e correção Aptidão Física e Saúde e identifica, os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpreta com rigor e correção a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando os fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>(Comum ao 7.º/8.º e 9.º anos) - Questiona com rigor e oportunidade uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descreve com rigor e correção processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. - Conhece e aplica com rigor e correção: cuidados de higiene; regras de segurança pessoal e dos
--	--	--	---	--	---



					companheiros; regras de preservação dos recursos materiais e do ambientais.
--	--	--	--	--	---