



# ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA POVOAÇÃO

PERFIS DE APRENDIZAGENS DO ALUNO

EDUCAÇÃO FÍSICA



*3º CICLO*



Ano letivo 2020-2021



CRITÉRIOS	Níveis de Desempenho				
	1	2	3	4	5
<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - (Basquetebol, Futebol, Andebol ou Voleibol)</b>					
COOPERAÇÃO	*	O aluno não coopera com os companheiros para o alcance do objetivo.	O aluno coopera com alguns companheiros para o alcance do objetivo.	O aluno coopera com grande parte dos companheiros para o alcance do objetivo.	O aluno coopera com todos os companheiros para o alcance do objetivo.
CORREÇÃO TÉCNICO-TÁTICA **	*	O aluno realiza inoportuna e incorretamente as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo.	O aluno realiza com oportunidade, mas com incorreção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo.	O aluno realiza com oportunidade, mas com incorreção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo.	O aluno realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo.
APLICAÇÃO (REGRAS DO JOGO)	*	Não aplica as regras, nem como jogador, nem como árbitro. Não aceita as decisões do árbitro.	Aplica as regras como jogador. Nem sempre aceita as decisões do árbitro.	Aplica as regras como jogador. Aceita as decisões do árbitro.	Aplica as regras não só como jogador, mas também como árbitro. Compreende as decisões do árbitro.
<b>GINÁSTICA - (Acrobática, Solo ou Aparelhos)</b>					
ESQUEMAS / COOPERAÇÃO	*	O aluno não compõe, não realiza e não analisa esquemas básicos individuais e em grupo.	O aluno compõe, realiza e analisa esquemas básicos individuais e em grupo.	O aluno compõe, realiza e analisa esquemas elaborados individuais e em grupo.	O aluno compõe, realiza e analisa esquemas complexos individuais e em grupo.
CORREÇÃO TÉCNICA **	*	O aluno não aplica e aprecia os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.	O aluno aplica mas não aprecia os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.	O aluno, normalmente, aplica e aprecia os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.	O aluno aplica e aprecia. Com facilidade, os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.
<b>ATLETISMO - (saltos, corridas, lançamentos e marcha)</b>					
ESQUEMAS / COOPERAÇÃO	*	O aluno não realiza nem analisa provas combinadas em equipa.	O aluno realiza com alguma dificuldade mas não analisa provas combinadas em equipa.	O aluno realiza com alguma facilidade mas não analisa provas combinadas em equipa.	O aluno realiza e analisa provas combinadas em equipa.
CORREÇÃO TÉCNICA **	*	O aluno não cumpre as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	O aluno cumpre com dificuldade as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	O aluno cumpre as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	O aluno cumpre com facilidade as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
<b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais)</b>					
CORREÇÃO TÉCNICA **	*	O aluno aprecia, compõe, e realiza com dificuldade sequências básicas de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo.	O aluno aprecia, compõe, e realiza sequências básicas de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo.	O aluno aprecia, compõe e realiza, sequências elaboradas de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo.	O aluno aprecia, compõe e realiza, sequências complexas de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo.
EXPRESSIVIDADE	*	O aluno não aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	O aluno aplica com dificuldade os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	O aluno aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	O aluno aplica com facilidade os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
<b>JOGOS DE RAQUETAS - (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa)</b>					
CORREÇÃO TÉCNICO-TÁTICA **	*	O aluno realiza inoportuna e incorretamente as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares».	O aluno realiza com oportunidade, mas com incorreção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares».	O aluno realiza com oportunidade mas com incorreção em algumas ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares».	O aluno realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares».
APLICAÇÃO (REGRAS DO JOGO)	*	O aluno não aplica as regras, não só como jogador mas também como árbitro.	O aluno aplica algumas regras, não só como jogador mas também como árbitro.	O aluno aplica muitas regras, não só como jogador mas também como árbitro.	O aluno aplica as regras, não só como jogador mas também como árbitro.
COOPERAÇÃO	*	O aluno não coopera com os companheiros para o alcance do objetivo.	O aluno coopera com alguns companheiros para o alcance do objetivo.	O aluno coopera com grande parte dos companheiros para o alcance do objetivo.	O aluno coopera com todos os companheiros para o alcance do objetivo.

ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS



DESPORTOS DE COMBATE - (Luta, Judo, etc.)					
CORREÇÃO TÉCNICO-TÁTICA **	*	O aluno realiza inoportuna e incorretamente as ações do domínio de oposição em jogo formal de Luta ou Judo.	O aluno realiza com oportunidade, mas com incorreção as ações do domínio de oposição em jogo formal de Luta ou Judo.	O aluno realiza com oportunidade, mas com incorreção em algumas das ações do domínio de oposição em jogo formal de Luta ou Judo.	O aluno realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em jogo formal de Luta ou Judo.
APLICAÇÃO (REGRAS DO JOGO)		O aluno utiliza as técnicas de projeção e controlo, inoportunamente e com insegurança (própria e do opositor).	O aluno utiliza as técnicas de projeção e controlo inoportunamente mas com segurança (própria e do opositor).	O aluno utiliza as técnicas de projeção e controlo, grande parte das vezes de forma oportuna e segurança (própria e do opositor).	O aluno utiliza as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor).
COOPERAÇÃO		O aluno não aplica as regras, quer como executante quer como árbitro.	O aluno aplica algumas regras, quer como executante quer como árbitro.	O aluno aplica grande parte das regras, quer como executante quer como árbitro.	O aluno aplica as regras, quer como executante quer como árbitro.
OUTRAS - (Exploração da natureza)					
CORREÇÃO TÉCNICO-TÁTICA **		O aluno realiza e aplica, incorreta e desadequadamente as técnicas específicas.	O aluno, algumas vezes, realiza e aplica correta e adequadamente as técnicas específicas.	O aluno, muitas vezes, realiza e aplica correta e adequadamente as técnicas específicas.	O aluno realiza e aplica correta e adequadamente as técnicas específicas.
APLICAÇÃO (REGRAS DO JOGO)	*	O aluno não respeita as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.	O aluno respeita algumas regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.	O aluno respeita muitas regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.	O aluno respeita as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.

APTIDÃO FÍSICA					
CAPACIDADES MOTORAS (Aptidão Física)	*	Desenvolve pouco as capacidades motoras, evidencia pouca aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona abaixo da Zona Saudável de Aptidão Física tendo por base a tabela do FitnessGram para a sua idade e sexo.	Desenvolve parte das capacidades motoras, evidencia alguma aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física tendo por base a tabela do FitnessGram para a sua idade e sexo.	Desenvolve a maior parte das capacidades motoras evidencia alguma aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física tendo por base a tabela do FitnessGram.	Desenvolve as capacidades motoras, evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona acima da Zona Saudável de Aptidão Física tendo por base a tabela do FitnessGram para a sua idade e sexo.
MOBILIZAÇÃO DE CONHECIMENTOS					
Relacionar aptidão física e saúde Conhecimento das Atividades Físicas Desportivas realizadas na prática	*	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde com muita dificuldade.  Desconhece os objetivos, e aplica pontualmente as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas.	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde com alguma correção.  Conhece os objetivos e aplica, na maioria das vezes, as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas com alguma correção.	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde com correção e algum rigor.  Conhece os objetivos e aplica as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas com correção e pertinência.	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde com rigor e pertinência.  Conhece os objetivos e aplica sempre as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas com elevado nível.
ATITUDES E VALORES					
Comportamento	*	<u>Pontualmente:</u> - Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - Contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.	<u>Nem sempre:</u> - Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - Contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.	<u>Apesar de revelar algumas falhas:</u> - Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - Contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.	<u>Sistematicamente:</u> - Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - Contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.
Empenho	*	<u>Pontualmente:</u> - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - Procura ultrapassar as suas dificuldades.	<u>Nem sempre:</u> - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - Procura ultrapassar as suas dificuldades.	<u>Apesar de revelar algumas falhas:</u> - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - Procura ultrapassar as suas dificuldades.	<u>Sistematicamente:</u> - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - Procura ultrapassar as suas dificuldades.



\* O aluno não realiza a atividade física desportiva ou não atinge o indicado no nível de desempenho 2.

\*\* Normas de aplicação dos níveis de desempenho:

- O aluno obtém **nível 2** quando atinge **entre 20 % a 49 %** dos descritores de desempenho avaliados;
- O aluno obtém **nível 3** quando atinge **entre 50 % a 69 %** dos descritores de desempenho avaliados;
- O aluno obtém **nível 4** quando atinge **entre 70 % a 89 %** dos descritores de desempenho avaliados;
- O aluno obtém **nível 5** quando atinge **entre 90 % a 100 %** dos descritores de desempenho avaliados.

**Nota:** O presente documento deve ser acompanhado do documento “Aprendizagens Essenciais do 3º Ciclo” já realizado pelo grupo de Educação Física, de forma a especificar todas as aprendizagens dos alunos no respetivo ano de escolaridade.