

Perfis de Aprendizagens Específica (10.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	<p>- 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 ou aplicando de forma incorreta as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>		<p>- Cooperar 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.</p>		<p>- Cooperar 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.</p>		<p>- 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.</p>
	<p>- Não compõe ou compõe raramente, nem realiza e analisa, sem rigor e correção esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), não aplica ou aplica de forma incorreta os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e nem sempre aprecia os esquemas de acordo com esses critérios.</p>		<p>- Compõe, realiza e analisa por vezes, e com algum rigor e correção esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplica por vezes e com algum rigor os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e nem sempre aprecia os esquemas de acordo com esses critérios.</p>		<p>- Compõe, realiza e analisa quase sempre, com rigor e correção esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplica na maioria das vezes, com rigor os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e aprecia os esquemas de acordo com esses critérios.</p>		<p>- Compõe, realiza e analisa com rigor e correção esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplica com rigor os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e aprecia os esquemas de acordo com esses critérios.</p>
Subárea: Ginástica							

<p>Subárea: Atividades Rítmicas Expressivas</p>	<p>- Não aprecia, nem compõe ou raramente o faz, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, não aplica ou aplica de forma incorreta os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>- Aprecia, compõe e realiza por vezes, e 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, e com algum rigor e correção 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 na maioria das vezes, com rigor e correção os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>- Aprecia, compõe e realiza 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 com rigor e correção os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>
<p>Subárea: Atletismo, Patinagem, Raquetas e Outras</p>	<p>- Não realiza nem analisa, ou raramente o faz com rigor e correção, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, não cumprindo ou cumprindo de forma incorreta as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Não patina ou patina com muitas incorreções, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, não realizando na maior parte das vezes, com rigor e correção as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a</p>	<p>- Realiza e analisa por vezes, com rigor e correção, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo por vezes, as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Patina por vezes, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando quase sempre, com rigor e correção as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares» - Realiza por vezes com oportunidade e correção as ações técnico-táticas</p>	<p>- Realiza e analisa quase sempre, com rigor e correção, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo na maioria das vezes, as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Patina quase sempre, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando quase sempre, com rigor e correção as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares» - Realiza quase sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas</p>	<p>- Realiza e analisa com rigor e correção, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Patina sempre adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando com rigor e correção as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares» - Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de</p>

	<p>pares»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Não realiza ou raramente realiza, com oportunidade 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 com muitas incorreções, com rigor as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Não realiza ou raramente realiza, com algum rigor, oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e não aplicando ou aplicando com muitas incorreções, com algum rigor e correção as regras, quer como executante quer como árbitro. - Não realiza ou raramente realiza Percursos (Orientação) elementares, utilizando com muitas incorreções as técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de 	<p>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, com rigor as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza por vezes e com algum rigor, oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando por vezes, com algum rigor e correção as regras, quer como executante quer como árbitro. - Realiza Percursos (Orientação) elementares, utilizando por vezes, com algum rigor e correção as técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - Desloca-se por vezes, com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. 	<p>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, com rigor as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza quase sempre e com rigor, oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando quase sempre, com rigor e correção as regras, quer como executante quer como árbitro. - Realiza Percursos (Orientação) elementares, utilizando quase sempre, com rigor e correção as técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - Desloca-se quase sempre com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. 	<p>Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplica com rigor as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza com rigor, oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando com rigor e correção as regras, quer como executante quer como árbitro. - Realiza Percursos (Orientação) elementares, utilizando com rigor e correção as técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - Desloca-se sempre com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. - Pratica e conhece os Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.
--	--	--	--	--

	<p>preservação da qualidade do ambiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Não se desloca ou raramente se desloca, com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. - Não pratica ou raramente pratica e conhece os Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. 		<ul style="list-style-type: none"> - Pratica e conhece a maioria dos Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. 		<ul style="list-style-type: none"> - Pratica e conhece a maioria dos Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. 	
APTIDÃO FÍSICA (10%)	<ul style="list-style-type: none"> - Não desenvolve ou raramente desenvolve as 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. - Não se encontra na ZSAF para a sua idade e sexo em nenhum dos testes aplicados. 		<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve por vezes as 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. - Encontra-se na ZSAF para a sua idade e sexo em 2 dos testes aplicados. 		<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve quase sempre as 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. - Encontra-se na ZSAF para a sua idade e sexo em 3 ou 4 dos testes aplicados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve 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%)	<ul style="list-style-type: none"> - Não relaciona ou raramente relaciona, com rigor e correção a Aptidão Física e Saúde, não identificando ou raramente identificando, os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das 		<ul style="list-style-type: none"> - Relaciona por vezes, com rigor e correção a Aptidão Física e Saúde, identificando por vezes, os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a 		<ul style="list-style-type: none"> - Relaciona quase sempre, com rigor e correção a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a 	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciona com rigor e correção a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a

	<p>capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>– Não interpreta ou raramente interpreta, com rigor e correção a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, não identifica ou raramente identifica, com algum rigor e correção 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>- Não realiza ou raramente realiza, com rigor e correção a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p>		<p>alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>– Interpreta por vezes, com rigor e correção a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identifica quase sempre, com algum rigor e correção 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>- Realiza por vezes, com rigor e correção a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p>		<p>alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Interpreta quase sempre, com rigor e correção a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identifica quase sempre, com rigor e correção 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>- Realiza quase sempre, com rigor e correção a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p>		<p>higiene, a 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, identifica com rigor e correção 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>- Realiza com rigor e correção a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p>
--	--	--	--	--	---	--	---

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES.



Escola Básica e Secundária da Calheta