

ESCOLA SECUNDÁRIA DE LAGOA -- ANO LETIVO 2022/2023

PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS DA DISCIPLINA DE

EDUCAÇÃO FÍSICA - ENSINO REGULAR -

NÍVEIS DE DESEMPENHO					
	INSUFICIENTE		SUFICIENTE	BOM	MUITO BOM
AFD 3ºC	1	2	3	4	5
AFD SEC	1-7	8-9	10-13	14-17	18-20
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	*	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 todos os companheiros para o alcance do objetivo.
		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 e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo.
		Não aplica as regras, nem como jogador, nem como árbitro. Não 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.
GINÁSTICA	*	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.
		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 aplica e aprecia os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.
ATLETISMO	*	O aluno não realiza e analisa provas combinadas em equipa.	O aluno realiza, mas não analisa provas combinadas em equipa.	**	O aluno realiza e analisa provas combinadas em equipa.
		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.
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	*	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.
		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.
JOGOS DE RAQUETAS	*	O aluno realiza inoportuna e incorretamente as ações técnico-táticas elementares, não 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 e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações "individuais" e "a pares".
		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 as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
		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 todos os companheiros para o alcance do objetivo.
OUTRAS (EXP. NATUREZA)	*	O aluno realiza e aplica, incorreta e desadequadamente as técnicas específicas.	O aluno realiza e aplica correta, mas desadequadamente as técnicas específicas.	**	O aluno realiza e aplica correta e adequadamente as técnicas específicas.
		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 as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.

* O aluno não realizou as tarefas de aula

** Os desempenhos aqui previstos apresentam características dos níveis 3 e 5 (3C) e 10-13 / 18-20 (SEC).

	NÍVEIS DE DESEMPENHO	
	NÃO APTO	APTO
APTIDÃO FÍSICA	Só atinge a zona saudável em 2 ou menos testes, OU não atinge os objetivos específicos propostos pelo professor.	Atinge a zona saudável em 3 ou mais testes, OU atinge os objetivos específicos propostos pelo professor.
Testes de Condição Física com recurso a Tabelas de Referência do programa FITescola®. Os valores diferem por IDADE e GÉNERO.		

	NÍVEIS DE DESEMPENHO	
	NÃO REVELA	REVELA
CONHECIMENTOS	Nas matérias obrigatórias para cada ano, o aluno NÃO REVELA ter adquirido nem tem a capacidade de replicar, pelo menos, metade dos temas abordados.	Nas matérias obrigatórias para cada ano, o aluno REVELA ter adquirido e tem a capacidade de replicar, pelo menos, metade dos temas abordados.

ANO	ÁREA DOS CONHECIMENTOS - matérias obrigatórias
	O aluno será avaliado através de questionamento oral, testes, realização de trabalho individual e/ou grupo
7º	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.
8º	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.
9º	Relacionar aptidão física e saúde e identificar 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. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, 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, relacionando-os com a evolução das sociedades.
10º	Relacionar 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 higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, 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, relacionando-os com a evolução das sociedades. Realizar 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: • cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); • assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; • realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; • contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; • realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); • reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).
11º	Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • Doenças e lesões; • Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.
12º	Conhecer e utilizar 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. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: • Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. Espírito Desportivo; • Corrupção vs. Verdade Desportiva.

NÍVEIS DE DESEMPENHO					
	INSUFICIENTE		SUFICIENTE	BOM	MUITO BOM
3ºC	1	2	3	4	5
SEC	1-7	8-9	10-13	14-17	18-20
ATITUDES E VALORES – ATESTADO MÉDICO –	*	O aluno dá contributos ainda que nem sempre válidos, assumindo responsabilidades apenas quando orientado.	O aluno dá contributos, na maior parte das vezes válidos, partilhando responsabilidades, ainda que, por vezes, tenha de ser orientado.	**	O aluno dá contributos válidos, partilhando responsabilidades (na distribuição de tarefas, na sua realização, etc.), sem necessidade de orientação.
		O aluno utiliza de forma pouco eficaz a experiência e/ou o conhecimento dos colegas e do professor.	O aluno utiliza, na maior parte das vezes, com eficácia, a experiência e o conhecimento dos colegas e do professor para a melhoria da qualidade das aprendizagens.		O aluno utiliza, de forma eficaz, a experiência e o conhecimento dos colegas e do professor para a melhoria da qualidade das aprendizagens.
		O aluno participa na discussão, mas resiste sistematicamente a mudar a sua opinião e não contribui para o consenso.	O aluno participa na discussão e altera a sua opinião se outras ideias melhores surgirem, embora com alguma resistência, ajudando a resolver conflitos de ideias.		O aluno motiva, reorienta a discussão e altera a sua opinião se outras ideias melhores surgirem, gerando, por sua iniciativa, consensos.
		O aluno nem sempre intervém de forma oportuna e regular.	Ainda que nem sempre de forma oportuna ou regular, o aluno contribui, geralmente, para um ambiente propício à aprendizagem.		O aluno intervém de forma oportuna, regular e espontânea, contribuindo para um ambiente propício à aprendizagem.
		Não aceita as decisões tomadas nem trata com cordialidade e respeito os restantes elementos do grupo.	Aceita as decisões tomadas.		Aceita as decisões tomadas e trata com cordialidade e respeito os restantes elementos do grupo.
		Não coopera com os companheiros nas situações propostas.	Coopera com os companheiros nas situações propostas.		Coopera com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (êxito pessoal e do grupo), garantindo a segurança na realização das mesmas.
CONHECIMENTOS – ATESTADO MÉDICO –	***	O aluno reconhece a maior parte dos conteúdos explorados, mas aplica, geralmente de forma incorreta e ineficaz.	O aluno reconhece e aplica, geralmente com correção e alguma eficácia, a maior parte dos conteúdos explorados.	**	O aluno reconhece e aplica, com correção e eficácia, os conteúdos explorados.
		O aluno interpreta a informação de forma superficial, descreve-a com imprecisões e mobiliza-a com falhas sistemáticas na resolução das tarefas propostas.	O aluno interpreta com algum rigor a informação, descrevendo-a geralmente com precisão e mobilizando-a, ainda que com falhas, na resolução das tarefas propostas.		O aluno interpreta rigorosamente a informação, descrevendo-a com precisão, e mobiliza-a eficazmente na resolução das tarefas propostas.
		O aluno relaciona, com pouco rigor e pouca precisão, os conteúdos necessários à realização das tarefas propostas, mobilizando conhecimentos prévios com falhas sistemáticas.	O aluno relaciona, com algum rigor e precisão, os conteúdos necessários à realização das tarefas propostas, mobilizando conhecimentos prévios, ainda que com falhas.		O aluno relaciona, com rigor e precisão, os conteúdos necessários à realização das tarefas propostas, mobilizando conhecimentos prévios.
		O aluno analisa com falhas sistemáticas a informação e elabora conclusões, fundamentando, ainda que de forma vaga, as soluções /perspetivas apresentadas e, raramente, reconhece o erro.	O aluno analisa a informação e elabora conclusões, embora com algumas falhas, fundamentando, ainda que de forma vaga, as soluções/perspetivas apresentadas e, por vezes, não reconhece o erro.		O aluno analisa a informação, elabora conclusões, fundamentando as soluções /perspetivas apresentadas e reconhece o erro.

* O aluno não realizou as tarefas de aula

** Os desempenhos aqui previstos apresentam características dos níveis 3 e 5 (3C) e 10-13 / 18-20 (SEC)

*** O aluno não realizou os elementos de avaliação

ÁREAS DE AVALIAÇÃO	PONDERAÇÕES (%)
ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	100%
APTIDÃO FÍSICA	APTO / NÃO APTO
CONHECIMENTOS	REVELA / NÃO REVELA
Se e/OU NÃO APTO - NÃO REVELA, <u>não atinge</u> os objetivos mínimos da disciplina.	

ATESTADO MÉDICO	
CONHECIMENTOS	3º CICLO 80% SECUNDÁRIO 90%
ATITUDES E VALORES	3º CICLO 20% SECUNDÁRIO 10%