

PERFIS ESPECÍFICOS DE APRENDIZAGEM NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 5ºANO link: [\(Nota Introdutória/Explicitação\)](#)

Áreas de competência do perfil geral de aprendizagem	Níveis de desempenho (com base nas aprendizagens essenciais, por domínio)					Domínios de aprendizagem (com ponderações)	Processos de recolha da informação (um processo pode avaliar vários domínios)
	MUITO BOM	BOM	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO		
<ul style="list-style-type: none">Conhecimento científico, técnico, artístico e motorRaciocínio e resolução de problemasLinguagem e ComunicaçãoPensamento Crítico e CriativoDesenvolvimento Pessoal e Interpessoal e Bem Estar	Combinação das 3 “melhores matérias” de nível INTRODUÇÃO 2, de subáreas diferentes:			Combinações abaixo do definido para o Satisfaz	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas /recusa participar.	Atividades Físicas 50%	Observação direta: - situação de jogo em concurso e/ou formal; - situação de exercício critério; - exercício individual; - em sequência; - em coreografia.
	4 níveis Introdução (1) + 2 níveis Introdução (2)	4 níveis Introdução (1) + 1 nível Introdução (2) ou 6 níveis introdução (1)	5 níveis Introdução (1)				
	Consultar aqui o link: “Descritores de desempenho dos níveis de prossecução”						
	1 Teste no Perfil Atlético (obrigatoriamente <u>Vaivém</u>) + 3 Testes na ZSAF (obrigatoriamente <u>Abdominais</u>) (a)	4 Testes na ZSAF (obrigatoriamente <u>Vaivém e Abdominais</u>) (a)	2 Testes na ZSAF (obrigatoriamente <u>Vaivém ou Abdominais</u>) (a)	1 Teste na ZSAF	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas /recusa participar.	Aptidão Física 30%	Observação direta (bateria Fitescola): - exercício individual.
	ZSAF - Zona saudável da aptidão física a. - Deve revelar progressão nos testes em que não atinge ZSA						
O aluno demonstra os conhecimentos essenciais inscritos no Plano Plurianual de EF: <ul style="list-style-type: none">Conhece as capacidades físico-motoras;Conhece as principais adaptações do funcionamento do organismo, durante e atividade física;Conhece e aplica os Hábitos de Higiene.						Conhecimentos 20%	- Resolução de problemas/ questões; - Relatório/ Trabalho pesquisa (interdisciplinar/ disciplinar); - Trabalho em grupo (processo); - Apresentação oral.

PERFIS ESPECÍFICOS DE APRENDIZAGEM NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 6ºANO link: [\(Nota Introdutória/Explicitação\)](#)

Áreas de competência do perfil geral de aprendizagem	Níveis de desempenho (com base nas aprendizagens essenciais, por domínio)					Domínios de aprendizagem (com ponderações)	Processos de recolha da informação (um processo pode avaliar vários domínios)
	MUITO BOM	BOM	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO		
<ul style="list-style-type: none">• Conhecimento científico, técnico, artístico e motor• Raciocínio e resolução de problemas• Linguagem e Comunicação• Pensamento Crítico e Criativo• Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal e Bem Estar	Seleção das 4 “melhores matérias” (4 níveis INTRODUÇÃO 2) combinadas do seguinte modo: <ul style="list-style-type: none">- 1 da subárea Jogos Desportivos Coletivos;- 1 da subárea Ginástica;- 2 de outras subáreas (Atletismo, ARE ou Outras).			Combinações abaixo do definido para o Satisfaz	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas /recusa participar.	Atividades Físicas 50%	Observação direta: <ul style="list-style-type: none">- situação de jogo em concurso e/ou formal;- situação de exercício critério;- exercício individual;- em sequência;- em coreografia.
	5 níveis Introdução (2)	4 níveis Introdução (2)	1 nível Introdução (1) + 3 níveis Introdução (2)				
	ou	ou	ou				
	2 níveis Introdução (1) + 4 níveis Introdução (2)	2 níveis Introdução (1) + 3 níveis Introdução (2)	3 níveis Introdução (1) + 2 níveis Introdução (2)				
	Consultar aqui o link: “ Descritores de desempenho dos níveis de prossecução ”						
	1 Teste no Perfil Atlético <u>(obrigatoriamente e Vaivém)</u> + 3 testes na ZSAF <u>(obrigatoriamente e Abdominais)</u> (a)	4 Testes na ZSAF <u>(obrigatoriamente e Vaivém e Abdominais)</u> (a)	2 Testes na ZSAF <u>(obrigatoriamente Vaivém ou Abdominais)</u> (a)	1 Teste na ZSAF	Observação direta (bateria Fitescola): - exercício individual.	Aptidão Física 30%	Observação direta (bateria Fitescola): <ul style="list-style-type: none">- exercício individual.
ZSAF - Zona saudável da aptidão física (a) - Deve revelar progressão nos testes em que não atinge ZSAF							
	O aluno demonstra os conhecimentos essenciais inscritos no Plano Plurianual de EF: <ul style="list-style-type: none">• Conhece e identifica as capacidades físico-motoras;• Identifica os sinais de fadiga;• Aquisição e interpretação de conhecimentos relativos à importância dos estilos de vida saudável;• Conhece e aplica os Hábitos de Higiene.					Conhecimentos 20%	<ul style="list-style-type: none">- Resolução de problemas/ questões;- Relatório/ Trabalho pesquisa (interdisciplinar/ disciplinar);- Trabalho em grupo (processo);- Apresentação oral.

PERFIS ESPECÍFICOS DE APRENDIZAGEM NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 7º ANO (link: [Nota Introdutória/Explicitação](#))

Áreas de competência do perfil geral de aprendizagem	Níveis de desempenho (com base nas aprendizagens essenciais, por domínio)					Domínios de aprendizagem (com ponderações)	Processos de recolha da informação (um processo pode avaliar vários domínios)
	MUITO BOM	BOM	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO		
<ul style="list-style-type: none"> Conhecimento científico, técnico, artístico e motor Raciocínio e resolução de problemas Linguagem e Comunicação Pensamento Crítico e Criativo Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal e Bem Estar 	Seleção das 5 “melhores matérias” (5 níveis INTRODUÇÃO 2) , combinadas do seguinte modo: <ul style="list-style-type: none"> 1 a 2 da subárea Jogos Desportivos Coletivos; 1 da subárea Ginástica; 2 a 3 de outras subáreas (Atletismo, ARE ou Outras). 			Combinações abaixo do definido para o Satisfaz	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas /recusa participar.	Atividades Físicas 50%	Observação direta: <ul style="list-style-type: none"> - situação de jogo em concurso e/ou formal; - situação de exercício critério; - exercício individual; - em sequência; - em coreografia.
	6 níveis Introdução (2)	5 níveis Introdução (2)	4 níveis Introdução (2) + 1 nível Introdução (1)				
	ou	ou	ou				
	1 nível Elementar (1) + 4 níveis Introdução (2)	1 nível Elementar (1) + 3 níveis Introdução (2)	3 níveis Introdução (2) + 3 níveis Introdução (1)				
	Consultar aqui o link: “ Descritores de desempenho dos níveis de prossecução ”						
	1 Teste Perfil Atlético (<i>obrigatoriamente Vaivém</i>) + 3 capacidades físicas na ZSAF (<i>obrigatoriamente Abdominais</i>) (a)	4 Testes na ZSAF (<i>obrigatoriamente Vaivém e Abdominais</i>) (a)	2 Testes na ZSAF (<i>obrigatoriamente Vaivém ou Abdominais</i>) (a)	1 Teste na ZSAF	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas /recusa participar.	Aptidão Física 30%	Observação direta (bateria Fitescola): <ul style="list-style-type: none"> - exercício individual.
	ZSAF - Zona saudável da aptidão física (a) - Deve revelar progressão nos testes em que não atinge ZSAF						
	O aluno demonstra os conhecimentos essenciais inscritos no Plano Plurianual de EF: <ul style="list-style-type: none"> Conhece as capacidades motoras e saber identificá-las; Processo de controlo do esforço; Fatores associados a um estilo de vida saudável; Conhece e aplica os Hábitos de Higiene. 					Conhecimentos 20%	<ul style="list-style-type: none"> - Resolução de problemas/questões; - Relatório/Trabalho pesquisa (interdisciplinar/ disciplinar); - Trabalho em grupo (processo); - Apresentação oral.

PERFIS ESPECÍFICOS DE APRENDIZAGEM NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 8ºANO (link: [Nota Introdutória/Explicitação](#))

Áreas de competência do perfil geral de aprendizagem	Níveis de desempenho (com base nas aprendizagens essenciais, por domínio)					Domínios de aprendizagem (com ponderações)	Processos de recolha da informação (um processo pode avaliar vários domínios)
	MUITO BOM	BOM	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO		
<ul style="list-style-type: none">Conhecimento científico, técnico, artístico e motorRaciocínio e resolução de problemasLinguagem e ComunicaçãoPensamento Crítico e CriativoDesenvolvimento Pessoal e Interpessoal e Bem Estar	Seleção das 6 “melhores matérias” (6 níveis INTRODUÇÃO 2) , combinadas do seguinte modo: <ul style="list-style-type: none">1 a 2 da subárea Jogos Desportivos Coletivos;1 a 2 da subárea Ginástica;2 a 4 de outras subáreas (Atletismo, ARE ou Outras).			Combinações abaixo do definido para o Satisfaz	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas /recusa participar.	Atividades Físicas 50%	Observação direta: <ul style="list-style-type: none">- situação de jogo em concurso e/ou formal;- situação de exercício critério;- exercício individual;- em sequência;- em coreografia.
	6 níveis Introdução (2) + 1 níveis Elementar (1)	5 níveis Introdução (2) + 1 nível Elementar (1)	1 nível Introdução (1) + 6 níveis Introdução (2)				
	ou	ou	ou				
	4 níveis Introdução (2) + 2 nível Elementar (2)	1 nível Introdução (1) + 3 níveis Introdução (2) + 2 níveis Elementar (1)	1 nível Introdução (1) + 3 níveis Introdução (2) + 1 nível Elementar (1)				
	Consultar aqui o link: “ Descritores de desempenho dos níveis de prossecução ”						
	1 Teste Perfil Atlético <i>(obrigatoriamente Vaivém)</i> + 3 capacidades físicas na ZSAF <i>(obrigatoriamente Abdominais)</i> (a)	4 Testes na ZSAF <i>(obrigatoriamente Vaivém e Abdominais)</i> (a)	2 Testes na ZSAF <i>(obrigatoriamente Vaivém ou Abdominais)</i> (a)	1 Teste na ZSAF	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas /recusa participar.	Aptidão Física 30%	Observação direta (bateria Fitescola): <ul style="list-style-type: none">- exercício individual
ZSAF - Zona saudável da aptidão física d. - Deve revelar progressão nos testes em que não atinge ZSAF							
	O aluno demonstra os conhecimentos essenciais inscritos no Plano Plurianual de EF: <ul style="list-style-type: none">Conhece as capacidades motoras saber identificá-las e respetiva definição;Sabe controlar e dosear o esforço;Fatores de saúde e riscos associados à prática das Atividades Físicas;Conhece e aplica os Hábitos de Higiene.					Conhecimentos 20%	<ul style="list-style-type: none">- Resolução de problemas/ questões;- Relatório/Trabalho pesquisa (interdisciplinar/ isciplinar);- Trabalho em grupo (processo);- Apresentação oral.

PERFIS ESPECÍFICOS DE APRENDIZAGEM NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 9ºANO (link: [Nota Introdutória/Explicitação](#))

Áreas de competência do perfil geral de aprendizagem	Níveis de desempenho (com base nas aprendizagens essenciais, por domínio)					Domínios de aprendizagem (com ponderações)	Processos de recolha da informação (um processo pode avaliar vários domínios)
	MUITO BOM	BOM	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO		
<ul style="list-style-type: none">• Conhecimento científico, técnico, artístico e motor• Raciocínio e resolução de problemas• Linguagem e Comunicação• Pensamento Crítico e Criativo• Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal e Bem Estar	Seleção das 6 “melhores matérias” (5 níveis INTRODUÇÃO 2 + 1 nível Elementar 2), combinadas do seguinte modo: <ul style="list-style-type: none">• 1 a 2 da subárea Jogos Desportivos Coletivos;• 1 a 2 da subárea Ginástica;• 2 a 4 de outras subáreas (Atletismo, ARE ou Outras).			Combinações abaixo do definido para o Satisfaz	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas /recusa participar.	Atividades Físicas 50%	Observação direta: <ul style="list-style-type: none">- situação de jogo em concurso e/ou formal;-situação de exercício critério;- exercício individual;- em sequência- em coreografia
	2 níveis Introdução (2) + 5 níveis Elementar (1)	3 níveis Introdução (2) + 4 níveis Elementar (1)	6 níveis Introdução (2) + 1 nível Elementar (1)				
	ou	ou	ou				
	2 níveis Introdução (2) + 2 níveis Elementar (1) + 2 níveis Elementar (2)	3 níveis Introdução (2) + 2 níveis Elementar (1) + 1 nível Elementar (2)	4 níveis Introdução (2) + 2 níveis Elementar (1)				
	Consultar aqui o link: “ Descritores de desempenho dos níveis de prossecução ”						
	1 Teste no Perfil Atlético (<i>obrigatoriamente Vaivém</i>) + 3 Testes na ZSAF (<i>obrigatoriamente Abdominais</i>) (a)	4 Testes na ZSAF (<i>obrigatoriamente Vaivém e Abdominais</i>) (a)	2 Testes na ZSAF (<i>obrigatoriamente Vaivém ou Abdominais</i>) (a)	1 Teste na ZSAF	Falta de assiduidade; Não cumpre tarefas /recusa participar.	Aptidão Física 30%	Observação direta (bateria Fitescola): <ul style="list-style-type: none">- exercício individual
ZSAF - Zona saudável da aptidão física e. - Deve revelar progressão nos testes em que não atinge ZSAF							
O aluno demonstra os conhecimentos essenciais inscritos no Plano Plurianual de EF: <ul style="list-style-type: none">• Conhece e aplica os Princípios do Treino: Continuidade; Progressão e Reversibilidade;• Sabe controlar e dosear o esforço em função dos objetivos do treino;• Fatores de saúde e riscos associados à prática das Atividades Físicas;• Conhece e aplica os Hábitos de Higiene.					Conhecimentos 20%	<ul style="list-style-type: none">- Resolução de problemas/ questões;- Relatório/ Trabalho pesquisa (interdisciplinar/ disciplinar);- Trabalho em grupo (processo);- Apresentação oral.	