



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SÃO LOURENÇO – VALONGO
Departamento de Expressões
Educação Física – 3º Ciclo

PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS – 7º ANO

O perfil do aluno foi definido com base nas Orientações do Programa curricular de Educação Física, nas Metas da Disciplina que não se encontram Homologadas e nos Critérios de Avaliação do Agrupamento.

Aprendizagens Académicas

O aluno é capaz de...

No domínio das Atividades Físicas

- Cumpre um nível de introdução de um dos Jogos Desportivos Coletivos.
- Cumpre um nível de introdução de Ginástica (ou solo, ou aparelhos, ou rítmica).
- Cumpre três níveis de introdução das outras matérias (atletismo, luta, badminton, orientação).
- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
- Realiza, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão.
- Pratica atividades lúdicas tradicionais populares e coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos elementares, utilizando com oportunidade as ações técnico-táticas características.
- Realiza, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.
- Realiza, da Luta, as ações de oposição direta solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.
- Realiza percursos de natureza, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

No domínio da Aptidão Física

- Demonstra capacidades em testes de resistência aeróbia e teste de aptidão muscular.
- Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a alimentação, o repouso e a higiene.

No domínio dos Conhecimentos

- Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação.
- Interpreta e aplicar regras em atividades físicas e desportivas.
- Demonstra conhecimento teórico (oral e/ou escrito) essencial das modalidades lecionadas.

Aprendizagens Sociais

O aluno revela ...

1. Responsabilidade

O aluno é assíduo, pontual, cumpre as regras de trabalho, apresenta o material necessário e realiza o

trabalho individual.

2. **Empenho nas aprendizagens**

O aluno realiza as tarefas propostas, presta atenção, participa nas aulas e demonstra hábitos higiene pessoal.

3. **Boas relações interpessoais**

O aluno respeita o outro, cumpre as regras de convivência e demonstra responsabilidade social.