



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SÃO LOURENÇO - VALONGO**  
**ESCOLA BÁSICA DE SÃO LOURENÇO - ERMESINDE**  
**PERFIL DE APRENDIZAGEM DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 7º ANO - 3º CICLO**

DOMÍNIOS		NÍVEIS DE DESEMPENHO				
		Fraco - nível 1	Insuficiente - nível 2	Suficiente - nível 3	Bom - nível 4	Muito Bom - nível 5
<b>Conhecimentos e Capacidades – 70%</b>	<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b> (JDC; Ginástica; Atletismo Badminton; Luta)	O aluno não desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em nenhuma de pelo menos: - cinco subáreas no 7º ano.	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos: - cinco subáreas no 7º ano.	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório em pelo menos: - cinco subáreas no 7º ano.	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos: - cinco subáreas no 7º ano.	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos: - cinco subáreas no 7º ano.
	<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b> (Vaivém; Abdominais; Flexões; Impulsão Horizontal; Velocidade; Flexibilidade Ombros e/ou Agilidade)	O aluno só apresenta 1 teste enquadrado na ZSAF.	O aluno apresenta 2 testes enquadrados na ZSAF.	O aluno apresenta 3 testes enquadrados na ZSAF.	O aluno apresenta 4 testes enquadrados na ZSAF.	O aluno apresenta 5 ou mais testes enquadrados na ZSAF.
	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	O aluno não relaciona Aptidão Física e Saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela muitas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela algumas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela um bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	O aluno revela um muito bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.

DOMÍNIO/PERFIS		NÍVEIS DE DESEMPENHO				
		Fraco - nível 1	Insuficiente - nível 2	Suficiente - nível 3	Bom - nível 4	Muito Bom - nível 5
Atitudes – 30%	1. Participação	Nunca intervém nem participa nas aulas.	Raramente intervém ou participa nas aulas	Intervém regularmente nas aulas	Intervém ativamente nas aulas	Intervém sempre de forma ativa e pertinente nas aulas.
	2. Pontualidade	Nunca é pontual.	É raramente pontual.	É quase sempre pontual.	É pontual.	É sempre pontual.
	3. Organização	Não é organizado.	Raramente organiza o seu trabalho de forma satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma bastante satisfatória.	Organiza o seu trabalho de forma muito satisfatória.
	4. Comportamento	Apresenta um comportamento nada satisfatório.	Apresenta um comportamento pouco satisfatório.	Apresenta um comportamento satisfatório.	Apresenta um comportamento bastante satisfatório.	Apresenta um comportamento muito satisfatório.
	5. Autonomia	Nunca realiza as atividades de forma autónoma.	Raramente realiza as atividades de forma autónoma.	Realiza as atividades de forma autónoma com alguma regularidade.	Realiza frequentemente as atividades de forma autónoma.	Realiza sempre as atividades de forma autónoma.

**Documento de apoio à aplicação dos critérios de avaliação – Atitudes:**

Responsabilidade e integridade (2,3,4,5) - Excelência e exigência (1,3,4,5) - Curiosidade, reflexão e inovação (1,5) - Cidadania e participação (1,2,3,4) - Liberdade (5) (in Perfil do Aluno)

*Nota: A atribuição de Fraco tem um carácter excepcional.*