



**Região Autónoma da Madeira**  
Governo Regional

SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA

Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos do Estreito de Câmara de Lobos



N.º do Código do Estabelecimento de Ensino 3102-202

N.º de Telefone: 291945614/15

Fax: 291947271

## PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS

**Ano Letivo 2020/2021**

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, retificado pela Declaração de Retificação n.º 29-A/2018, de 4 de setembro  
N.º 2 do artigo 18.º da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto

Disciplina:	<b>EDUCAÇÃO FÍSICA</b>	<b>2.º ciclo</b>	<b>5.º ano</b>
-------------	------------------------	------------------	----------------

Domínios/subdomínios	Níveis de desempenho				
	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
	<b>Insuficiente (0% a 19%)</b>	<b>Insuficiente (20% a 49%)</b>	<b>Suficiente (50% a 69%)</b>	<b>Bom (70% a 89%)</b>	<b>Muito Bom (90% a 100)</b>
<b>Área Atividades Físicas</b>	O aluno não desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos três subáreas	O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos três subáreas	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos três subáreas	O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos três subáreas	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório.
<b>Área Aptidão Física</b>	O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável	O aluno apresenta três valores fora da zona saudável, estipulados pelo programa FITescola.	O aluno apresenta apenas dois valores fora da zona saudável ou um, sendo este, em resultado do teste de aptidão de neuromuscular Agilidade 4x10m, estipulados pelo programa FITescola.	O aluno apresenta apenas um valor fora da zona saudável não sendo este, em resultado do teste de aptidão, aptidão de neuromuscular Agilidade 4x10m, estipulados pelo programa FITescola.	O aluno apresenta todos os valores dentro da zona saudável

<b>Área Conhecimentos</b>		Revela não conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.	Revela muitas dificuldades em conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.	Revela algumas dificuldades em conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.	Revela conhecer, com um bom domínio, os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.	Revela conhecer, com muito <b>bom domínio</b> , os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.
		Revela não conhecer nem aplica, cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.	Revela muitas dificuldades em conhecer e aplicar, cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.	Revela algumas dificuldades em conhecer e aplicar cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais.	Revela conhecer e aplicar, com um bom domínio, cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais	Revela conhecer e aplicar, com muito <b>bom domínio</b> , cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais
<b>Domínios/subdomínios</b>		<b>Nível 1</b>	<b>Nível 2</b>	<b>Nível 3</b>	<b>Nível 4</b>	<b>Nível 5</b>
		<b>Insuficiente (0% a 19%)</b>	<b>Insuficiente (20% a 49%)</b>	<b>Suficiente (50% a 69%)</b>	<b>Bom (70% a 89%)</b>	<b>Muito Bom (90% a 100)</b>
<b>Atitudes e valores transversais</b>	<b>Comportamento</b>	✓ Não adota postura nem linguagem corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.	✓ Raramente adota postura e linguagem corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.	✓ Adota, por vezes, uma postura e linguagem corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.	✓ Adota uma postura e linguagem corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.	✓ Adota uma postura e linguagem exemplares à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.
	<b>Autonomia</b>	✓ Não realiza as tarefas de forma autónoma.	✓ É pouco autónomo na realização das tarefas.	✓ Revela alguma autonomia na realização das tarefas.	✓ Revela autonomia na realização das tarefas.	✓ Revela elevada autonomia na realização das tarefas.

		✓ Não revela capacidade de iniciativa.	✓ Revela pouca capacidade de iniciativa.	✓ Revela, por vezes, capacidade de iniciativa.	✓ Revela capacidade de iniciativa.	✓ Revela elevada capacidade de iniciativa.
	<b>Empenho/ participação</b>	✓ Não demonstra responsabilidade a nível da assiduidade, pontualidade e material necessário.	✓ Raramente demonstra responsabilidade a nível da assiduidade, pontualidade e material necessário.	✓ Apresenta uma assiduidade e pontualidade regulares, trazendo regularmente o material necessário.	✓ Apresenta uma assiduidade regular e raramente chega atrasado e raramente se esquece de apresentar o material necessário para a aula.	✓ É assíduo, pontual e traz sempre o material necessário para a aula.
		✓ Não executa as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.  ✓ Não participa na aula de forma pertinente e oportuna.	✓ Raramente executa as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.  ✓ A sua participação na aula não é pertinente nem oportuna.	✓ Executa regularmente as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.  ✓ Participa na aula de forma pertinente e oportuna.	✓ Executa as tarefas propostas quase sempre de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.  ✓ Participa na aula de forma muito pertinente e oportuna.	✓ Executa sempre as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.  ✓ Participa plenamente na aula de forma pertinente e oportuna.
	<b>Cooperação/ colaboração</b>	✓ Não trabalha em equipa de forma assertiva e não manifesta espírito de entreajuda.  ✓ Não respeita o espaço de intervenção nem a opinião dos outros.	✓ Trabalha em equipa de forma pouco assertiva e sem espírito de entreajuda.  ✓ Tem dificuldade em respeitar o espaço de intervenção e a opinião dos outros.	✓ Trabalha em equipa com certa assertividade e algum espírito de entreajuda.  ✓ Respeita, por vezes, o espaço de intervenção e a opinião dos outros.	✓ Trabalha em equipa de forma assertiva e manifesta espírito de entreajuda.  ✓ Respeita o espaço de intervenção e a opinião dos outros.	✓ Trabalha plenamente e de forma assertiva em equipa, manifestando sempre espírito de entreajuda.  ✓ Respeita plenamente o espaço de intervenção e a opinião dos outros.