



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: JOGOS PRÉ DESPORTIVOS, FUTEBOL, VOLEIBOL, BASQUETEBOL

NÍVEL	%	PERFIL DE DESEMPENHO	ATITUDES E VALORES Transversais a todos os Níveis
1	0% - 19%	<p>Não respeita as regras e/ou não trata os companheiros com cordialidade.</p> <p>Não realiza as ações técnico-táticas ofensivas e defensivas.</p> <p>Não conhece nem aplica as regras do jogo.</p>	<p>Responsabilidade (assiduidade, pontualidade, material, hábitos de higiene);</p> <p>Autonomia (realiza as atividades propostas sem ajuda, realiza por sua iniciativa);</p> <p>Participação (participa com empenho e assertividade nas atividades propostas);</p> <p>Comportamento (cumpre as regras estipuladas na sala de aula, coopera com os colegas na realização das tarefas).</p>
2	20% - 49%	<p>Não respeita as regras e/ou não trata os companheiros com cordialidade.</p> <p>Raramente dá continuidade às ações técnico-táticas ofensivas e defensivas em jogo e em situação de exercício critério, independentemente de revelar ou não algum conhecimento das regras do jogo.</p>	
3	50% - 69%	<p>Respeita as regras e trata os colegas com cordialidade.</p> <p>Frequentemente, é responsável por interrupções das jogadas, em situação de jogo formal e/ou reduzido.</p> <p>No entanto, realiza, algumas vezes, as ações técnico-táticas ofensivas e defensivas em situação de exercício critério.</p>	
4	70% - 89%	<p>Respeita as regras do jogo, trata os companheiros com cordialidade e coopera para alcançar o objetivo do jogo. Ocasionalmente, não dá continuidade às jogadas, é responsável por interrupções, observando-se algumas falhas na realização das ações técnico-táticas ofensivas e defensivas.</p>	
5	90% - 100%	<p>Respeita as regras do jogo, trata os companheiros com cordialidade e coopera para alcançar o objetivo do jogo, tendo por base as ações técnico-táticas ofensivas e defensivas da matéria abordada.</p> <p>Garante a continuidade e a finalização das jogadas.</p>	



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA e MATÉRIA ATLETISMO

NÍVEL	%	PERFIL DE DESEMPENHO	ATITUDES E VALORES Transversais a todos os Níveis
1	0% - 19%	Não realiza ou tenta realizar as disciplinas, mas não conhece nem aplica as regras.	Responsabilidade (assiduidade, pontualidade, material, hábitos de higiene);
2	20% - 49%	Raramente executa as disciplinas, não cumprindo com os critérios de êxito. Demonstra falta de conhecimento na aplicação das regras.	Autonomia (realiza as atividades propostas sem ajuda, realiza por sua iniciativa);
3	50% - 69%	Executa as disciplinas, cumprindo ocasionalmente com os critérios de êxito, identificando e reconhecendo as regras, embora nem sempre as consiga aplicar na prática.	Participação (participa com empenho e assertividade nas atividades propostas;
4	70% - 89%	Executa as disciplinas, cumprindo regularmente com os critérios de êxito, identificando e aplicando as suas regras.	Comportamento (cumpre as regras estipuladas na sala de aula, coopera com os colegas na realização das tarefas).
5	90% - 100%	Executa as disciplinas, cumprindo com os critérios de êxito, identificando e aplicando as suas regras.	



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA GINÁSTICA: MATÉRIA SOLO e MATÉRIA SALTOS

NÍVEL	%	PERFIL DE DESEMPENHO	ATITUDES E VALORES Transversais a todos os Níveis
1	0% - 19%	Saltos: Não tenta ou realiza apenas a corrida de balanço e pré-chamada. Solo: Não tenta ou realiza apenas 1 elemento gímnico da sequência.	<p>Responsabilidade (assiduidade, pontualidade, material, hábitos de higiene);</p> <p>Autonomia (realiza as atividades propostas sem ajuda, realiza por sua iniciativa);</p> <p>Participação (participa com empenho e assertividade nas atividades propostas);</p> <p>Comportamento (cumpre as regras estipuladas na sala de aula, coopera com os colegas na realização das tarefas).</p>
2	20% - 49%	Saltos: Tenta realizar os saltos (corrida, pré-chamada e chamada), mas não consegue executar as fases seguintes de acordo com os critérios de êxito. Solo: Não realiza 3 ou 4 elementos gímnicos da sequência, e/ou realiza os restantes elementos gímnicos com incorreções graves, com ou sem ajudas.	
3	50% - 69%	Saltos: Realiza os saltos (em todas as suas fases) com incorreções, podendo usufruir ou não de ajuda. Solo: Não realiza 1 ou 2 elementos gímnicos da sequência, ou realiza a sequência com falhas na fluidez e com incorreções que comprometem o padrão global de execução, com ou sem ajudas.	
4	70% - 89%	Saltos: Realiza os saltos de acordo com o padrão global de execução, mas apresenta pequenas incorreções na transposição do aparelho. Solo: Realiza todos os elementos gímnicos da sequência, mas com falhas na fluidez ou com incorreções que não comprometem o padrão global de execução, podendo ou não usufruir de ajuda num dos elementos.	
5	90% - 100%	Saltos: Realiza saltos no mini-trampolim, no boque e/ou no plinto, de acordo com o padrão global de execução. Solo: Realiza todos os elementos gímnicos da sequência de acordo com o padrão global de execução, combinando-os com fluidez.	



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA e MATÉRIA PATINAGEM

NÍVEL	%	PERFIL DE DESEMPENHO	ATITUDES E VALORES Transversais a todos os Níveis
1	0% - 19%	Não realiza ou tenta iniciar o percurso, mas não consegue realizar nenhuma das habilidades.	<p>Responsabilidade (assiduidade, pontualidade, material, hábitos de higiene);</p> <p>Autonomia (realiza as atividades propostas sem ajuda, realiza por sua iniciativa);</p> <p>Participação (participa com empenho e assertividade nas atividades propostas);</p> <p>Comportamento (cumpre as regras estipuladas na sala de aula, coopera com os colegas na realização das tarefas).</p>
2	20% - 49%	Percorre a distância definida, com apoios alternados, não realizando o deslize e com desequilíbrios acentuados nas habilidades.	
3	50% - 69%	Percorre a distância definida, deslizando com apoios alternados, mas não consegue realizar uma ou mais habilidades.	
4	70% - 89%	Realiza o percurso em equilíbrio, combinando as habilidades indicadas com o padrão global de execução, dentro do limite definido, mas com ligeiros desequilíbrios.	
5	90% - 100%	Realiza o percurso em equilíbrio, combinando as habilidades indicadas com o padrão global de execução, dentro do limite definido.	



ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA E DO CONHECIMENTO

APTIDÃO FÍSICA

CLASSIFICAÇÃO

PERFIL DE DESEMPENHO

Não Realiza

Não realiza a tarefa.

Não Apto

Não atinge a Zona Saudável de aptidão física, segundo o Fit Escola.

Apto

Atinge ou ultrapassa a Zona Saudável de aptidão física, segundo o Fit Escola.

Nota: A avaliação da Aptidão Física difere de todas as restantes áreas, na medida em que se pretende saber se o aluno se encontra com uma condição física saudável ou se precisa melhorar. A definição de níveis implica a estruturação de tabelas de valores por idade e sexo, o que desvirtua o objetivo e a informação pretendida. O Fit Escola é um aliado fundamental do professor de Educação Física que lhe permite ajudar os seus alunos a serem fisicamente educados e adotar hábitos de vida saudáveis.