

Perfil de Aprendizagem Específica							
100%							
Domínio	%	Aprendizagens Essenciais	Descritores de Aprendizagem				
			Nível 5 / DMB (90% - 100%)	Nível 4 / DB (70% - 89%)	Nível 3 / D (50% - 69%)	Nível 2 / AND (20% - 49%)	Nível 1 / AND (0% - 19%)
Atividades Físicas	70 %	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas *(consultar documento da Planificação para o 7º ano); - Conhece e identifica as regras básicas e os regulamentos dos jogos desportivos coletivos e das restantes atividades físicas; - Participa com interesse e de forma organizada em atividades e aprendizagens, individuais e coletivas, de acordo com as regras estabelecidas; - Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, obtendo êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; - Relaciona-se com cordialidade e respeito com professores, auxiliares e companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; - Utiliza linguagem apropriada; - É autónomo e realiza com empenho as atividades propostas. - É assíduo e pontual; - Usa equipamento apropriado e não utiliza objetos que coloquem a sua integridade física e dos colegas em risco; - Efetua a higiene pessoal após as aulas de E.F; - Cumpre as normas e regulamentos da disciplina. 	<p>Conhece e executa corretamente de forma bastante autónoma e empenhada e com total facilidade as ações motoras programadas, colaborando sempre com os colegas e professor.</p> <p>É sempre responsável.</p>	<p>Conhece e executa com facilidade as ações motoras programadas de forma autónoma e empenhada, colaborando com os colegas e professor.</p> <p>É muito responsável.</p>	<p>Conhece e executa com algumas incorreções as ações motoras programadas de forma pouca autónoma e empenhada, colaborando pontualmente com os colegas e professor.</p> <p>É responsável</p>	<p>Executa incorretamente ou com bastante dificuldade as ações motoras programadas não revelando autonomia e empenho, não colaborando com os colegas e professor.</p> <p>É pouco responsável</p>	<p>Não executa ou raramente as ações motoras programadas. Não revela nenhum empenho nem autonomia e não colabora com colegas e professor.</p> <p>Não é responsável</p>

Aptidão Física (25%)	15 %	- Evidencia Aptidão muscular e Aptidão Aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do Programa FitEscola, para a sua idade e sexo.	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física nos 5 testes de condição física aplicados/definidos pelo grupo de E.F	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física em 4 testes de condição física aplicados/definidos pelo grupo de E.F.	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física em 3 testes de condição física aplicados/definidos pelo grupo de E.F.	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física em 2 testes de condição física aplicados/definidos pelo grupo de E.F.	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física em apenas 1 teste de condição física aplicados/definidos pelo grupo de E.F.
	10 %	- Desenvolve de forma persistente e correta os exercícios propostos no âmbito da Aptidão Física geral, promovendo a sua manutenção e melhoria.	Conhece e executa com bastante empenho, correção e facilidade, de forma contínua os exercícios propostos para o desenvolvimento e melhoria da Aptidão Física geral.	Conhece e executa com empenho, correção e facilidade, de forma contínua os exercícios propostos para o desenvolvimento e manutenção da Aptidão Física geral.	Conhece e executa com algum empenho e correção, de forma irregular, os exercícios propostos para o desenvolvimento e manutenção da Aptidão Física geral.	Executa com dificuldade e incorreção, de forma pouco empenhada, os exercícios propostos para o desenvolvimento e manutenção da Aptidão Física geral.	Raramente executa os exercícios propostos, não revelando empenho capaz de promover algum desenvolvimento ou melhoria da Aptidão Física geral.
Conhecimentos	5 %	- Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos.	Adquire e aplica de forma excelente os conhecimentos.	Adquire e aplica de forma bastante satisfatória os conhecimentos.	Adquire e aplica satisfatoriamente os conhecimentos.	Revela dificuldades na aquisição e aplicação dos conhecimentos.	Não adquire nem aplica os conhecimentos.