

Perfil das aprendizagens específicas

Educação Física

3º ciclo

Para os Desportos coletivos de Futebol, Andebol e Basquetebol

PARÂMETROS DE ANÁLISE	NÍVEIS DE DESEMPENHO
<p>- Cooperação com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo.</p>	<p>- Nível 1/2 – Não coopera ou coopera muito pouco com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo. Nível 3 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo. Nível 4/5 – Coopera bastante com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo.</p>
<p>- Conhecimento do objetivo do jogo, da função e do modo de execução das principais ações técnico-táticas e das suas principais regras.</p>	<p>- Nível 1/2 – Não conhece ou conhece muito pouco o objetivo do jogo, bem como a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras. - Nível 3 - Conhece razoavelmente o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras. - Nível 4/5 - Conhece bem o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.</p>
<p>- Em situação de jogo:</p> <p>- Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação.</p> <p>-----</p> <p>- Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio</p> <p>-----</p> <p>- Logo que perde a posse da bola, marca o seu atacante ou posiciona-se atrás da linha da bola procurando dificultar a ação ofensiva.</p>	<p>- Nível 1/2 – Recebe a bola com muita dificuldade, não se enquadrando ofensivamente e não opta pela melhor situação em função da análise efetuada. - Nível 3 - Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação. - Nível 4/5 - Recebe a bola com eficácia, controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando pela melhor opção consoante leitura da situação.</p> <p>-----</p> <p>- Nível 1/2 – Não se desmarca ou desmarca-se muito pouco. - Nível 3 - Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio. - Nível 4/5 - Desmarca-se muitas vezes utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio.</p> <p>-----</p> <p>- Nível 1/2 - Logo que perde a posse da bola, não marca o seu atacante ou não se posiciona atrás da linha da bola, tendo, desta forma, uma atitude passiva. - Nível 3 - Logo que perde a posse da bola, marca o seu atacante ou posiciona-se atrás da linha da bola procurando dificultar a ação ofensiva. - Nível 4/5 - Logo que perde a posse da bola, marca o seu atacante ou posiciona-se atrás da linha da bola procurando dificultar a ação ofensiva tendo, desta forma, uma atitude bastante ativa.</p>

<p>- Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) recepção, b) remate ou lançamento, c) condução de bola, d) drible, e) finta, f) passe.</p>	<p>- Nível 1/2 – Não realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) recepção, b) remate ou lançamento, c) condução de bola, d) drible, e) finta, f) passe. - Nível 3 - Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) recepção, b) remate ou lançamento, c) condução de bola, d) drible, e) finta, f) passe. - Nível 4/5 - Realiza com oportunidade e muita correção, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) recepção, b) remate ou lançamento, c) condução de bola, d) drible, e) finta, f) passe.</p>
--	---

Para os Desportos com rede: [Voleibol](#), [Badminton](#) e [Tênis de Mesa](#)

PARÂMETROS DE ANÁLISE	NÍVEIS DE DESEMPENHO
<p>- Cooperação com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo.</p>	<p>- Nível 1/2 – Não coopera ou coopera muito pouco com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo. Nível 3 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo. Nível 4/5 – Coopera bastante com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo.</p>
<p>- Conhecimento do objetivo do jogo, da função e do modo de execução das principais ações técnico-táticas e das suas principais regras.</p>	<p>- Nível 1/2 – Não conhece ou conhece muito pouco o objetivo do jogo, bem como a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras. - Nível 3 - Conhece razoavelmente o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras. - Nível 4/5 - Conhece bastante bem o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras.</p>
<p>- Em situação de jogo: - Posiciona-se e desloca-se correta e oportunamente em função do momento de cada jogada</p>	<p>- Nível 1/2 – Não se posiciona e/ou posiciona-se correta e oportunamente em função do momento de cada jogada. Nível 3 - Posiciona-se e desloca-se correta e oportunamente em função do momento de cada jogada. Nível 4/5 - Posiciona-se e desloca-se muito correta e oportunamente em função do momento de cada jogada.</p>
<p>- Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) Para todas as modalidades o serviço e o remate; b) Para o voleibol a manchete e toque de dedos; Para o badminton e ténis de mesa os diferentes batimentos</p>	<p>- Nível 1/2 – Não realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações técnicas de cada uma das modalidades. - Nível 3 - Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações técnicas de cada uma das modalidades - Nível 4/5 - Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações técnicas de cada uma das modalidades</p>

Para os Desportos individuais de Ginástica e Atletismo

Ginástica

PARÂMETROS DE ANÁLISE	NÍVEIS DE DESEMPENHO
<p><i>No Solo:</i> Elaboração e realização de uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, nomeadamente em cambalhotas, pinos, avião e roda.</p>	<p>- Nível 1/2 Não elabora/realiza ou elabora/realiza com muita dificuldade ou com muitas incorreções a sequência de habilidades no solo. Nível 3 – Elabora e realiza uma sequência de habilidades no solo, que combine destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, apesar de apresentar algumas incorreções. Nível 4/5 – Elabora e realiza uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas</p>
<p><i>No plinto.</i> Realização de saltos, nomeadamente de eixo e entre mãos após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim e chegando ao solo em condições de equilíbrio.</p>	<p>- Nível 1/2 – Não realiza ou realiza com muita dificuldade ou com muitas incorreções os saltos. - Nível 3 Realiza os saltos de acordo com as exigências técnicas indicadas, apesar de algumas incorreções. - Nível 4/5 Realiza os saltos com qualidade de acordo com as exigências técnicas indicadas,</p>
<p><i>No minitrampolim</i> Realização de saltos, nomeadamente salto em extensão, engrupado, encarpado, mortal á frente e saltos com pirueta.</p>	<p>- Nível 1/2 – Não realiza ou realiza com muita dificuldade ou com muitas incorreções os saltos. - Nível 3 Realiza os saltos de acordo com as exigências técnicas indicadas, apesar de algumas incorreções. - Nível 4/5 Realiza os saltos com qualidade de acordo com as exigências técnicas indicadas,</p>

Atletismo

PARÂMETROS DE ANÁLISE	NÍVEIS DE DESEMPENHO
<p><i>Corridas:</i> Efetua corrida de velocidade, de estafeta, de barreiras e de resistência com o vigor adequado à corrida e com os princípios técnicos e regulamentares.</p>	<p>- Nível 1/2 Não efetua ou efetua com muita dificuldade ou com muitas incorreções as corridas definidas. Nível 3 – Efetua as corridas definidas com vigor e correção técnica Nível 4/5 – Efetua as corridas definidas com bastante vigor e correção técnica.</p>
<p><i>Saltos:</i> Efetua salto em altura e em comprimento, com vigor, e de acordo com os princípios técnicos e regulamentares.</p>	<p>Nível 1/2 Não efetua ou efetua com muita dificuldade ou com muitas incorreções as saltos definidas. Nível 3 – Efetua os saltos definidas com vigor e correção técnica Nível 4/5 – Efetua os saltos definidas com bastante vigor e correção técnica.</p>
<p><i>Lançamentos:</i> Lança a bola, o peso e o dardo, com vigor, e de acordo com os princípios técnicos e regulamentares.</p>	<p>Nível 1/2 Não efetua ou efetua com muita dificuldade ou com muitas incorreções os lançamentos definidos. Nível 3 – Efetua os lançamentos definidos com vigor e correção técnica. Nível 4/5 – Efetua os lançamentos definidas com bastante vigor e correção técnica.</p>