

## Perfis de Desempenho para a disciplina de Educação Física

### 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

#### 3º e 4º ANOS

Bloco	Critérios de Avaliação	Níveis de Desempenho			
		Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Ginástica	Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.	Revela muitas dificuldades: - Em elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: Resistência geral; Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento; Flexibilidade; Controlo de postura; Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; Controlo da orientação espacial; Ritmo; Agilidade.	Revela facilidade: - Em elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: Resistência geral; Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento; Flexibilidade; Controlo de postura; Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; Controlo da orientação espacial; Ritmo; Agilidade.	O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e do nível Muito Bom.	Revela bastante facilidade: - Em elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: Resistência geral; Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento; Flexibilidade; Controlo de postura; Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; Controlo da orientação espacial; Ritmo; Agilidade.

Jogos	Participar em jogos, ajustando a iniciativa própria e as suas qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo, e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimento.	Na sua participação em jogos o aluno não tem iniciativa própria sendo pouco aplicado e adaptado às situações de jogo e seu objetivo. não realiza habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com correção de movimentos.	Na sua participação em jogo o aluno tem alguma iniciativa própria sendo minimamente aplicado, adaptando-se às situações de jogo e seu objetivo. Realiza algumas habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e Muito Bom.	Na sua participação em jogos o aluno tem muita iniciativa própria sendo aplicado, adaptando-se bem às situações de jogo e seu objetivo. Realiza com correção as habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.
Patinagem	Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.	O aluno patina com muitas falhas ao nível do equilíbrio e segurança, não ajusta as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.	O aluno patina com algumas falhas no equilíbrio e segurança, ajustando com alguma dificuldade as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.	O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e do nível Muito Bom.	O aluno patina com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.
Atividades Rítmicas e Expressivas	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão	Não executa as destrezas ou executa parte delas sem correção técnica, não apresentando cordialidade, expressão e	Domina a execução de todas as destrezas com alguma correção, utilizando, pontualmente algum	O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e	Domina muito bem e com correção a execução de todas as destrezas, apresentando cordialidade, estrutura e

	de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.	estrutura rítmica adequada.	ritmo, cordialidade e expressão.	do nível Muito Bom.	expressão rítmica adequada.
<b>CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS</b>					
<b>OBJETIVOS GERAIS</b> (transversal a todos os blocos)	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; resistência geral; velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamentos; flexibilidade; Controlo da postura; equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo; agilidade.	O aluno apresenta pouca capacidade e empenho para elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; resistência geral; velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; flexibilidade; Controlo da postura; equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo; agilidade.	O aluno apresenta capacidade e empenho para elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; resistência geral; velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; flexibilidade; Controlo da postura; equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo; agilidade.	O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e Muito Bom.	O aluno apresenta muita capacidade e empenho para elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; resistência geral; velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; flexibilidade; Controlo da postura; equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo; agilidade.
<b>CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES</b>					
<b>CONHECIMENTOS</b>	Conhecer e aplicar cuidados de higiene;	O aluno não conhece nem aplica regras de higiene,	O aluno conhece e aplica algumas das regras de higiene,	O aluno conhece e aplica quase sempre as regras	O aluno conhece e aplica sempre as regras de higiene, segurança e

	<p>Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</p> <p>Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</p> <p>Promover o gosto e o conhecimento da prática regular de atividade física, suas regras e técnicas.</p>	<p>segurança e preservação dos materiais;</p> <p>O aluno demonstra poucos conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.</p>	<p>segurança e preservação dos materiais;</p> <p>O aluno demonstra apenas alguns conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.</p>	<p>de higiene, segurança e preservação dos materiais;</p> <p>O aluno demonstra conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais</p>	<p>preservação dos materiais;</p> <p>O aluno demonstra bastantes conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.</p>
<p><b>PARTICIPAÇÃO COOPERAÇÃO</b></p>	<p>Cumprimento das tarefas. Colaboração com os colegas e professor</p>	<p>O aluno cumpre com pouca regularidade as regras estabelecidas e revela comportamentos inadequados.</p>	<p>O aluno cumpre com regularidade as regras estabelecidas e revela comportamentos inadequados.</p>	<p>O aluno cumpre quase sempre as regras estabelecidas e revela bom comportamento.</p>	<p>O aluno cumpre sempre as regras estabelecidas e revela bom comportamento.</p>
<p><b>COMPORTAMENTO REGRAS</b></p>	<p>Aceitação de regras e decisões do professor</p> <p>Atitude na aula</p>	<p>O aluno cumpre com pouca regularidade as regras estabelecidas e revela comportamentos inadequados.</p>	<p>O aluno cumpre com regularidade as regras estabelecidas e revela um comportamento satisfatório.</p>	<p>O aluno cumpre quase sempre as regras estabelecidas e revela um bom comportamento.</p>	<p>O aluno cumpre sempre as regras estabelecidas e revela bom comportamento.</p>