PERFIS DE APRENDIZAGENS DA DISCIPLINA DE

Educação Física do 10.º ano- Curso Profissional

(Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	
Domínios	**18 - 20**	**14-17**	**10 - 13**	**6 - 9**	**1 – 5**
Área das Atividades Físicas	O aluno **ATINGE** o desenvolvimento das competências essenciais para o 10.º ano do curso profissional no nível **introdução** em **UMA matéria** e **TRÊS** de nível **elementar**, de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades: ● Jogos desportivos coletivos I (BASQUETEBOL); ● Ginástica I (SOLO/SALTOS); ● Atividades rítmicas e expressivas (DANÇA I: RUMBA QUADRADA); ● Outras- Raquetes (TÉNIS DE MESA).	Nível Intercalar	O aluno **ATINGE** o desenvolvimento das competências essenciais para o 10.º ano do curso profissional de nível **introdução** em **TRÊS matérias** e **UMA** de nível **elementar**, de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades: ● Jogos desportivos coletivos I (BASQUETEBOL); ● Ginástica I (SOLO/SALTOS); ● Atividades rítmicas e expressivas (DANÇA I: RUMBA QUADRADA); ● Outras- Raquetes (TÉNIS DE MESA).	Nível Intercalar	O aluno **ATINGE** o desenvolvimento das competências essenciais para o 10.º ano do curso profissional de nível **introdução** em menos de **QUATRO matérias** de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades: ● Jogos desportivos coletivos I (BASQUETEBOL); ● Ginástica I (SOLO/SALTOS); ● Atividades rítmicas e expressivas (DANÇA I: RUMBA QUADRADA); ● Outras- Raquetes (TÉNIS DE MESA).
Área da Aptidão Física	O aluno atinge a zona saudável em **TODOS** os cinco testes realizados da bateria FITescola®. 1 – Vaivém ou Milha; 2 – Abdominais; 3 – Flexões de Braços; 4 – Flexibilidade dos membros inferiores. 5- Agilidade IMC (peso e altura) – Informativo		O aluno atinge a zona saudável em **TRÊS** dos cinco testes realizados da bateria FITescola®. 1 – Vaivém ou Milha; 2 – Abdominais; 3 – Flexões de Braços; 4 – Flexibilidade dos membros inferiores. 5- Agilidade IMC (peso e altura) – Informativo		O aluno atinge a zona saudável em **APENAS UM** dos cinco testes realizados da bateria FITescola®. 1 – Vaivém ou Milha; 2 – Abdominais; 3 – Flexões de Braços; 4 – Flexibilidade dos membros inferiores. 5- Agilidade IMC (peso e altura) – Informativo
Área dos Conhecimentos	O aluno **revela muita facilidade** nos seguintes domínios: - Relacionar os fatores associados a um estilo de vida saudável: desenvolvimento das capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso, higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Interpretar os fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática de desporto e atividade física: sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, urbanismo, industrialização. - Realizar prestação de socorro a vítima de paragem cardiorrespiratória e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.		O aluno **revela algumas dificuldades** nos seguintes domínios: - Relacionar os fatores associados a um estilo de vida saudável: desenvolvimento das capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso, higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Interpretar os fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática de desporto e atividade física: sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, urbanismo, industrialização. - Realizar prestação de socorro a vítima de paragem cardiorrespiratória e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.		O aluno **não revela qualquer desenvolvimento ou compreensão** nos seguintes domínios: - Relacionar os fatores associados a um estilo de vida saudável: desenvolvimento das capacidades motoras, composição corporal, alimentação, repouso, higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Interpretar os fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática de desporto e atividade física: sedentarismo, evolução tecnológica, poluição, urbanismo, industrialização. - Realizar prestação de socorro a vítima de paragem cardiorrespiratória e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.
