

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 7º ANO

Perfil e classificação das aprendizagens nos **domínios cognitivo & sócio-afectivo**, nas competências: **conhecimentos & hábitos** salutarres de prática de actividades físicas desportivas.

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não participa nos trabalhos propostos na aula;	Não participa nos trabalhos propostos na aula;	Participa nos trabalhos propostos na aula;	Participa activamente nos trabalhos propostos na aula;	Participa activamente nos trabalhos propostos na aula;
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com facilidade e correcção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Demonstra possuir um reportório motor multivariado;
Não consegue definir a sua forma de execução, sua oportunidade e intencionalidade;	Define a sua forma de execução, a sua oportunidade e intencionalidade;	Descreve formas de execução, oportunidade e intencionalidade;	Descreve formas de execução, oportunidade e intencionalidade das habilidades motoras no contexto dinâmico das situações de jogo;	Descreve, analisa e avalia as habilidades motoras relativamente à sua forma de execução, oportunidade e intencionalidade e aspectos legais que as condicionem;
Não progride relativamente ao nível demonstrado no início da unidade didáctica;	Não progride relativamente ao início da unidade didáctica;	Progride relativamente ao início da unidade didáctica;	Progride relativamente ao início da unidade didáctica;	Progride de uma forma considerável relativamente ao início da unidade didáctica;
Não coopera com o professor e colegas no sentido de atingir objectivos propostos ou definidos pelo grupo ou ao grupo em que se integra;	Não coopera com o professor e colegas no sentido de atingir objectivos propostos ou definidos pelo grupo ou ao grupo em que se integra;	Coopera com o professor e colegas para atingir objectivos;	Coopera com o professor e colegas para atingir objectivos;	Coopera com o professor e colegas para atingir objectivos propostos e assume papel de dinamizador de grupo;
Revela atitudes anti-desportivas ou contrárias à ética desportiva.	Não interioriza valores de ética desportiva.	Aceita valores de ética desportiva.	Age conforme os valores de ética desportiva.	Age segundo valores de ética desportiva.

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 7º ANO

Perfil e classificação das aprendizagens no **domínio motor**, nas competências: **capacidades & habilidades motoras** na prática de actividades físicas desportivas: Basquetebol, Voleibol, Andebol, Futebol, Rugby e Corfebol.

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com correcção e facilidade as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com correcção, facilidade e virtuosismo as habilidades motoras propostas na unidade didáctica/temática.
		No Voleibol , adequa a sua actuação, como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; em situação de jogo reduzido 2 x 2 , colabora com o companheiro na organização colectiva da sua equipa cumprindo as exigências técnicas: a) passe alto de frente, b) deslocamentos e c) posições ofensiva e defensiva básicas.	No Voleibol , adequa a sua actuação, como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; em situação de jogo reduzido 2 x 2 , colabora com o companheiro na organização colectiva da sua equipa cumprindo as exigências técnicas: a) serviço por baixo, b) passe alto de frente, c) deslocamentos e d) posições ofensiva e defensiva básicas.	No Voleibol , adequa a sua actuação, como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; em situação de jogo reduzido 2 x 2 , colabora com o companheiro na organização colectiva da sua equipa e na recepção do serviço cumprindo as exigências técnicas: a) serviço por baixo, b) passe alto de frente, c) deslocamentos e d) posições ofensiva e defensiva básicas.
		No Basquetebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa o princípio técnico-tático ofensivo (progredir) ao tipo de defesa utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) drible, b) passe-recepção, c) lançamento em apoio, d) posição básica defensiva e e) posição básica ofensiva.	No Basquetebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir e apoiar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções a) drible, b) passe-recepção, c) lançamento em apoio, d) ressalto, e) posição básica defensiva e f) posição básica ofensiva.	No Basquetebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) drible, b) passe-recepção, c) lançamento em apoio, d) ressalto, e) posição básica defensiva e f) posição básica ofensiva.

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 7º ANO

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com correcção e facilidade as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com correcção, facilidade e virtuosismo as habilidades motoras propostas na unidade didáctica/temática.
		No Futebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa o princípio técnico-tático ofensivo (progredir) ao tipo de defesa utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe, b) recepção, c) remate, d) condução da bola, e) marcação e f) desmarcação.	No Futebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir e apoiar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe, b) recepção, c) remate, d) condução da bola, e) marcação e f) desmarcação.	No Futebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe, b) recepção, c) remate, d) condução da bola, e) marcação e f) desmarcação.
		No Andebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 4X4 , adequa o princípio técnico-tático ofensivo (progredir) ao tipo de defesa utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe, b) recepção, c) drible e d) remate em apoio.	No Andebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 4X4 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir e apoiar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe, b) recepção, c) drible, d) remate em apoio e e) marcação.	No Andebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 4X4 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe, b) recepção, c) drible, d) remate em apoio e e) marcação.

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 7º ANO

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem;	Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com correcção e facilidade as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com correcção, facilidade e virtuosismo as habilidades motoras propostas na unidade didáctica/temática.
		No Rugby , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa o princípio técnico-tático ofensivo (progredir) ao tipo de defesa utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe directo (parado), b) recepção e c) ensaio.	No Rugby , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir e apoiar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe directo (parado), b) recepção, c) ensaio e d) mudança de direcção.	No Rugby , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe directo (parado), b) recepção, c) ensaio e d) mudança de direcção.
		No Corfebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa o princípio técnico-tático ofensivo (progredir) ao tipo de defesa utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe de peito, b) recepção, c) lançamento parado e d) marcação.	No Corfebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir e apoiar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe de peito, b) recepção, c) lançamento parado e d) marcação.	No Corfebol , adequa a sua acção como jogador, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo; Em situação de jogo reduzido 3X3 , adequa os princípios técnico-táticos defensivos (recuperar) e ofensivos (progredir, apoiar e finalizar) ao tipo de defesa/ataque utilizado, realizando com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critérios as seguintes acções: a) passe de peito, b) recepção, c) lançamento parado e d) marcação.

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 7º ANO

Perfil e classificação das aprendizagens no **domínio motor**, nas competências: **capacidades & habilidades motoras** na prática de actividades físicas desportivas: badminton e ténis de mesa.

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com ligeiras incorrecções ou mesmo incorrecções as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com correcção e facilidade as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com correcção, facilidade e virtuosismo as habilidades motoras propostas na unidade didáctica/temática.
		No <i>Badminton</i> , em situação de exercício critério, realiza com intencionalidade os deslocamentos e os seguintes batimentos: a) posição base, b) deslocamentos, c) pegas na raquete, d) clear e e) lob.	No <i>Badminton</i> , em situação de exercício critério, realiza com intencionalidade os deslocamentos e os seguintes batimentos: a) posição base, b) deslocamentos, c) pegas na raquete, d) clear e e) lob.	No <i>Badminton</i> , em situação de exercício critério, realiza com intencionalidade os deslocamentos e os seguintes batimentos: a) posição base, b) deslocamentos, c) pegas na raquete, d) clear e e) lob.
		No <i>Ténis de Mesa</i> , em situação de exercício critério e/ou jogo de singulares , realiza com intencionalidade os seguintes batimentos: a) serviço, b) batimento de direita e c) batimento de esquerda.	No <i>Ténis de Mesa</i> , em situação de exercício critério e/ou jogo de singulares , realiza com intencionalidade os seguintes batimentos: a) serviço, b) batimento de direita e c) batimento de esquerda	No <i>Ténis de Mesa</i> , em situação de exercício critério e/ou jogo de singulares , realiza com intencionalidade os seguintes batimentos: a) serviço, b) batimento de direita e c) batimento de esquerda

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 7º ANO

Perfil e classificação das aprendizagens no **domínio motor**, nas competências: **capacidades & habilidades motoras** na prática de actividades físicas desportivas: Atletismo, Orientação e Escalada.

Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:	O aluno:
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	No Atletismo aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, como praticante em todas as situações que o exijam. Efectua uma corrida de velocidade (40m) , com partida de pé a dois apoios. Corrida de estafetas de agilidade. Corrida de barreiras 60 m , com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida. Salta em comprimento , em zona definida pelo professor, com a técnica de voo na passada. Salta em altura com a técnica de <i>Tesoura</i> . Lança o peso com bola tipo ténis.	No Atletismo aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, como praticante em todas as situações que o exijam. Efectua uma corrida de velocidade (40m) , com partida de pé a dois apoios. Corrida de estafetas de agilidade. Corrida de barreiras 60 m , com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida. Salta em comprimento , em zona definida pelo professor, com a técnica de voo na passada. Salta em altura com a técnica de <i>Tesoura</i> . Lança o peso com bola tipo ténis.	No Atletismo aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, como praticante em todas as situações que o exijam. Efectua uma corrida de velocidade (40m) , com partida de pé a dois apoios. Corrida de estafetas de agilidade. Corrida de barreiras 60 m , com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida. Salta em comprimento , em zona definida pelo professor, com a técnica de voo na passada. Salta em altura com a técnica de <i>Tesoura</i> . Lança o peso com bola tipo ténis.
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Na Orientação o aluno coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), no qual: Identifica no percurso a simbologia básica; orienta o mapa correctamente; identifica, a sua localização no espaço envolvente e no mapa; Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido correctamente, utilizando a bússola e o	Na Orientação o aluno coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), no qual: Identifica no percurso a simbologia básica; orienta o mapa correctamente; identifica, a sua localização no espaço envolvente e no mapa; Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido correctamente, utilizando a bússola e o	Na Orientação o aluno coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), no qual: Identifica no percurso a simbologia básica; orienta o mapa correctamente; identifica, a sua localização no espaço envolvente e no mapa; Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido correctamente, utilizando a bússola e o

Departamento das Expressões: Educação Física

PERFIL & COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS NO ENSINO BÁSICO - 7º ANO

		seu passo para determinar correctamente direcções e distâncias.	seu passo para determinar correctamente direcções e distâncias.	seu passo para determinar correctamente direcções e distâncias.
Não executa ou executa com demasiada incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Executa com incorrecção as habilidades motoras objecto do processo ensino-aprendizagem.	Na Escalada o aluno escala com apoio , em percursos de “trepar” de dificuldade variável, adoptando a posição de escalada em sistema “ <i>Boulder</i> ”-Travessia: a) Mantém três pontos de apoio , b) Afasta lateralmente os pontos de apoio , c) Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada .	Na Escalada o aluno conhece e utiliza o equipamento específico da actividade e identifica as respectivas funções nomeadamente o material para “equipar a via de escalada”: “mosquetões”, “descensores”, cordas e nós. Em situação de “escola de escalada” (4.º ou 5.º graus de dificuldade) em sistema Molinete/“Top Rope”: a) Afasta lateralmente os pontos de apoio ; b) Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada ; c) Trepa com segurança mantendo os três pontos de apoio ; d) Recupera para a base da via mantendo uma posição vertical à parede. Desce com segurança , em rapel” com “descensor”. Dá segurança ao companheiro, que se encontra a subir ou a descer, através de “descensor” ou outro aparelho de travamento.	Na Escalada o aluno conhece e utiliza o equipamento específico da actividade e identifica as respectivas funções nomeadamente o material para “equipar a via de escalada”: “mosquetões”, “descensores”, cordas e nós. Em situação de “escola de escalada” (4.º ou 5.º graus de dificuldade) em sistema Molinete/“Top Rope”: a) Desenrola a corda, “ encorda-se ” ao amês correctamente; b) Afasta lateralmente os pontos de apoio ; c) Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada ; d) Trepa com segurança mantendo os três pontos de apoio ; e) Recupera para a base da via mantendo uma posição vertical à parede. Desce com segurança , em rapel” com “descensor”. Dá segurança ao companheiro, que se encontra a subir ou a descer, através de “descensor” ou outro aparelho de travamento. Conhece e utiliza os nós simples: nó de oito e “ cabrestante ” e colabora na arrumação criteriosa do material, enrolando a corda com nó de remate para transporte.