



Região Autónoma da Madeira

Governo Regional

SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA

Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos do Estreito de Câmara de Lobos

N.º do Código do Estabelecimento de Ensino 3102-202

N.º de Telefone: 291945614/15



PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS

Ano Letivo 2023/2024

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, retificado pela Declaração de Retificação n.º 29-A/2018, de 4 de setembro, com as adaptações constantes do Decreto Legislativo Regional n.º 11/2020/M, de 29 de julho.

N.º 2 do artigo 18.º da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto.

Disciplina:	Educação Física	2.º ciclo	5.º ano
-------------	------------------------	-----------	---------

Domínios/subdomínios		Níveis de desempenho				
		Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
		Insuficiente (0% a 19%)	Insuficiente (20% a 49%)	Suficiente (50% a 69%)	Bom (70% a 89%)	Muito Bom (90% a 100)
Área Atividades Físicas	Jogos	✓ O aluno não desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos três subáreas	✓ O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos três subáreas	✓ O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos três subáreas	✓ O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos três subáreas	✓ O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório.
	Jogos Desportos Coletivos					
	Ginástica					
	Atletismo					
	Atividades Rítmicas Expressivas					
	Combate					

Área Aptidão Física	<p>✓ De 0% a 19% - O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável.</p>	<p>✓ De 20% a 34% - O aluno apresenta um valor dentro da zona saudável, estipulados pelo programa FITescola.</p> <p>✓ De 35% a 49% - O aluno apresenta dois valores dentro da zona saudável, estipulados pelo programa FITescola.</p>	<p>✓ De 50% a 59% - O aluno apresenta três valores dentro da zona saudável, estipulados pelo programa FITescola.</p> <p>✓ De 60% a 69% - O aluno apresenta quatro valores dentro da zona saudável, estipulados pelo programa FITescola.</p>	<p>✓ De 70% a 79% - O aluno apresenta cinco valores dentro da zona saudável, estipulados pelo programa FITescola.</p> <p>✓ De 80% a 89% - O aluno apresenta seis valores dentro da zona saudável, estipulados pelo programa FITescola.</p>	<p>✓ De 90% a 95% - O aluno apresenta sete valores dentro da zona saudável, estipulados pelo programa FITescola.</p> <p>✓ De 96% a 100% - O aluno apresenta sete valores dentro da zona saudável, estipulados pelo programa FITescola e pelo menos um valor no perfil atlético.</p>
Área Conhecimentos	<p>✓ Revela não conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.</p> <p>✓ Revela não conhecer nem aplicar, cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança</p>	<p>✓ Revela muitas dificuldades em conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.</p> <p>✓ Revela muitas dificuldades em conhecer e aplicar, cuidados higiênicos,</p>	<p>✓ Revela algumas dificuldades em conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.</p> <p>✓ Revela algumas dificuldades em conhecer e aplicar, cuidados higiênicos,</p>	<p>✓ Revela conhecer, com um bom domínio, os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.</p> <p>✓ Revela conhecer e aplicar, com um bom domínio, cuidados higiênicos, bem como</p>	<p>✓ Revela conhecer, com muito bom domínio, os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.</p> <p>✓ Revela conhecer e aplicar, com muito bom domínio, cuidados higiênicos, bem como</p>

		<p>peçoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.</p>	<p>bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.</p>	<p>bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais.</p>	<p>as regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais.</p>	<p>as regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais.</p>
Domínios/subdomínios		Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
		Insuficiente (0% a 19%)	Insuficiente (20% a 49%)	Suficiente (50% a 69%)	Bom (70% a 89%)	Muito Bom (90% a 100)
Atitudes e valores transversais	Comportamento	<p>✓ Não adota postura nem linguagem corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.</p>	<p>✓ Raramente adota postura e linguagem corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.</p>	<p>✓ Adota, por vezes, uma postura e linguagem corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.</p>	<p>✓ Adota uma postura e linguagem corretas à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.</p>	<p>✓ Adota uma postura e linguagem exemplares à entrada, dentro e à saída do espaço de aula.</p>
	Autonomia	<p>✓ Não realiza as tarefas de forma autónoma.</p> <p>✓ Não planeia o trabalho a desenvolver.</p> <p>✓ Não faz as adaptações necessárias com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Não revela capacidade de iniciativa.</p>	<p>✓ É pouco autónomo na realização das tarefas.</p> <p>✓ Planeia com muitas dificuldades o trabalho a desenvolver.</p> <p>✓ Faz poucas adaptações com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Revela pouca capacidade de iniciativa.</p>	<p>✓ Revela alguma autonomia na realização das tarefas.</p> <p>✓ Planeia de forma satisfatória o trabalho a desenvolver.</p> <p>✓ Faz algumas adaptações com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Revela, por vezes, capacidade de iniciativa.</p>	<p>✓ Revela autonomia na realização das tarefas.</p> <p>✓ Planeia com facilidade o trabalho a desenvolver.</p> <p>✓ Faz com facilidade adaptações com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Revela capacidade de iniciativa.</p>	<p>✓ Revela elevada autonomia na realização das tarefas.</p> <p>✓ Planeia com muita facilidade o trabalho a desenvolver.</p> <p>✓ Faz com muita facilidade adaptações com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Revela elevada capacidade de iniciativa.</p>

	Empenho/ participação	<p>✓ Não demonstra responsabilidade a nível da assiduidade, pontualidade e material necessário.</p> <p>✓ Não executa as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ Não participa na aula de forma pertinente e oportuna.</p>	<p>✓ Raramente demonstra responsabilidade a nível da assiduidade, pontualidade e material necessário.</p> <p>✓ Raramente executa as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ A sua participação na aula não é pertinente nem oportuna.</p>	<p>✓ Apresenta uma assiduidade e pontualidade regulares, trazendo regularmente o material necessário.</p> <p>✓ Executa regularmente as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ Participa na aula de forma pertinente e oportuna.</p>	<p>✓ Apresenta uma assiduidade regular e raramente chega atrasado e raramente se esquece de apresentar o material necessário para a aula.</p> <p>✓ Executa as tarefas propostas quase sempre de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ Participa na aula de forma muito pertinente e oportuna.</p>	<p>✓ É assíduo, pontual e traz sempre o material necessário para a aula.</p> <p>✓ Executa sempre as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p> <p>✓ Participa plenamente na aula de forma pertinente e oportuna.</p>
	Cooperação/ colaboração	<p>✓ Não trabalha em equipa de forma assertiva, não manifesta espírito de entreajuda nem partilha responsabilidades.</p> <p>✓ Não toma decisões conjuntas nem trabalha de forma interdependente.</p> <p>✓ Não respeita o espaço de intervenção nem a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha em equipa de forma pouco assertiva, sem espírito de entreajuda nem partilha de responsabilidades.</p> <p>✓ Toma poucas decisões conjuntas e trabalha de forma pouco interdependente.</p> <p>✓ Tem dificuldade em respeitar o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha em equipa com certa assertividade, algum espírito de entreajuda, partilhando algumas responsabilidades.</p> <p>✓ Toma algumas decisões conjuntas e trabalha, por vezes, de forma interdependente.</p> <p>✓ Respeita, por vezes, o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha em equipa de forma assertiva, manifesta espírito de entreajuda, partilhando responsabilidades.</p> <p>✓ Toma decisões conjuntas e trabalha de forma interdependente.</p> <p>✓ Respeita o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha plenamente e de forma assertiva em equipa, manifestando sempre espírito de entreajuda, partilhando responsabilidades.</p> <p>✓ Toma sempre decisões conjuntas e trabalha sempre de forma interdependente.</p> <p>✓ Respeita plenamente o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>

	<p>Uso das tecnologias da informação e comunicação</p>	<p>✓ Não usa as TIC de forma adequada nem assertiva.</p> <p>✓ Não utiliza as TIC de forma segura nem responsável para comunicar, partilhar e interagir.</p>	<p>✓ Usa as TIC de forma pouco adequada e pouco assertiva.</p> <p>✓ Utiliza as TIC de forma pouco segura e pouco responsável para comunicar, partilhar e interagir.</p>	<p>✓ Usa satisfatoriamente as TIC de forma adequada e assertiva.</p> <p>✓ Utiliza satisfatoriamente as TIC de forma segura e responsável para comunicar, partilhar e interagir.</p>	<p>✓ Usa facilmente as TIC de forma adequada e assertiva.</p> <p>✓ Utiliza frequentemente as TIC de forma segura e responsável para comunicar, partilhar e interagir.</p>	<p>✓ Usa plenamente as TIC de forma adequada e assertiva.</p> <p>✓ Utiliza sempre as TIC de forma segura e responsável para comunicar, partilhar e interagir.</p>
--	---	---	---	---	---	---

Domínios/subdomínios		Níveis de desempenho				
		Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
		Insuficiente (0% a 19%)	Insuficiente (20% a 49%)	Suficiente (50% a 69%)	Bom (70% a 89%)	Muito Bom (90% a 100)
Área Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos	✓ O aluno não desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos quatro subáreas.	✓ O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos quatro subáreas	✓ O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos quatro subáreas	✓ O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos quatro subáreas.	✓ O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório.
	Ginástica					
	Atletismo, Patinagem, Atividades Rítmicas e Expressivas e Outras					
Área Aptidão Física		✓ De 0% a 19% - O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável.	✓ De 20% a 34% - O aluno apresenta um valor dentro da zona saudável, estipulados pelo programa FITescola. ✓ De 35% a 49% - O aluno apresenta dois valores dentro da zona saudável, estipulados	✓ De 50% a 59% - O aluno apresenta três valores dentro da zona saudável, estipulados pelo programa FITescola. ✓ De 60% a 69% - O aluno apresenta quatro valores dentro da zona saudável, estipulados	✓ De 70% a 79% - O aluno apresenta cinco valores dentro da zona saudável, estipulados pelo programa FITescola. ✓ De 80% a 89% - O aluno apresenta seis valores dentro da zona saudável, estipulados	✓ De 90% a 95% - O aluno apresenta sete valores dentro da zona saudável, estipulados pelo programa FITescola. ✓ De 96% a 100% - O aluno apresenta sete valores dentro da zona saudável, estipulados pelo programa

		pelo programa FITescola.	pelo programa FITescola.	pelo programa FITescola.	FITescola e pelo menos um valor no perfil atlético.
Área Conhecimentos	<p>✓ Revela não conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.</p> <p>✓ Revela não conhecer nem aplicar, cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.</p>	<p>✓ Revela muitas dificuldades em conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.</p> <p>✓ Revela muitas dificuldades em conhecer e aplicar, cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.</p>	<p>✓ Revela algumas dificuldades em conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.</p> <p>✓ Revela algumas dificuldades em conhecer e aplicar, cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais.</p>	<p>✓ Revela conhecer, com um bom domínio, os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.</p> <p>✓ Revela conhecer e aplicar, com um bom domínio, cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais.</p>	<p>✓ Revela conhecer, com muito bom domínio, os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.</p> <p>✓ Revela conhecer e aplicar, com muito bom domínio, cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais.</p>
Domínios/subdomínios	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
	Insuficiente (0% a 19%)	Insuficiente (20% a 49%)	Suficiente (50% a 69%)	Bom (70% a 89%)	Muito Bom (90% a 100)
Comportamento	<p>✓ Não adota postura nem linguagem corretas à entrada, dentro e à</p>	<p>✓ Raramente adota postura e linguagem corretas à entrada,</p>	<p>✓ Adota, por vezes, uma postura e linguagem corretas à entrada,</p>	<p>✓ Adota uma postura e linguagem corretas à entrada, dentro e à</p>	<p>✓ Adota uma postura e linguagem exemplares à entrada, dentro e à</p>

Atitudes e valores transversais		saída do espaço de aula.	dentro e à saída do espaço de aula.	dentro e à saída do espaço de aula.	saída do espaço de aula.	saída do espaço de aula.
	Autonomia	<p>✓ Não realiza as tarefas de forma autónoma.</p> <p>✓ Não planeia o trabalho a desenvolver.</p> <p>✓ Não faz as adaptações necessárias com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Não revela capacidade de iniciativa.</p>	<p>✓ É pouco autónomo na realização das tarefas.</p> <p>✓ Planeia com muitas dificuldades o trabalho a desenvolver.</p> <p>✓ Faz poucas adaptações com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Revela pouca capacidade de iniciativa.</p>	<p>✓ Revela alguma autonomia na realização das tarefas.</p> <p>✓ Planeia de forma satisfatória o trabalho a desenvolver.</p> <p>✓ Faz algumas adaptações com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Revela, por vezes, capacidade de iniciativa.</p>	<p>✓ Revela autonomia na realização das tarefas.</p> <p>✓ Planeia com facilidade o trabalho a desenvolver.</p> <p>✓ Faz com facilidade adaptações com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Revela capacidade de iniciativa.</p>	<p>✓ Revela elevada autonomia na realização das tarefas.</p> <p>✓ Planeia com muita facilidade o trabalho a desenvolver.</p> <p>✓ Faz com muita facilidade adaptações com base no <i>feedback</i> obtido (autorregulação).</p> <p>✓ Revela elevada capacidade de iniciativa.</p>
	Empenho/ participação	<p>✓ Não demonstra responsabilidade a nível da assiduidade, pontualidade e material necessário.</p> <p>✓ Não executa as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p>	<p>✓ Raramente demonstra responsabilidade a nível da assiduidade, pontualidade e material necessário.</p> <p>✓ Raramente executa as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p>	<p>✓ Apresenta uma assiduidade e pontualidade regulares, trazendo regularmente o material necessário.</p> <p>✓ Executa regularmente as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p>	<p>✓ Apresenta uma assiduidade regular e raramente chega atrasado e raramente se esquece de apresentar o material necessário para a aula.</p> <p>✓ Executa as tarefas propostas quase sempre de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p>	<p>✓ É assíduo, pontual e traz sempre o material necessário para a aula.</p> <p>✓ Executa sempre as tarefas propostas de forma empenhada e nos prazos estabelecidos.</p>

		✓ Não participa na aula de forma pertinente e oportuna.	✓ A sua participação na aula não é pertinente nem oportuna.	✓ Participa na aula de forma pertinente e oportuna.	✓ Participa na aula de forma muito pertinente e oportuna.	✓ Participa plenamente na aula de forma pertinente e oportuna.
	Cooperação/colaboração	<p>✓ Não trabalha em equipa de forma assertiva, não manifesta espírito de entreajuda nem partilha responsabilidades.</p> <p>✓ Não toma decisões conjuntas nem trabalha de forma interdependente.</p> <p>✓ Não respeita o espaço de intervenção nem a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha em equipa de forma pouco assertiva, sem espírito de entreajuda nem partilha de responsabilidades.</p> <p>✓ Toma poucas decisões conjuntas e trabalha de forma pouco interdependente.</p> <p>✓ Tem dificuldade em respeitar o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha em equipa com certa assertividade, algum espírito de entreajuda, partilhando algumas responsabilidades.</p> <p>✓ Toma algumas decisões conjuntas e trabalha, por vezes, de forma interdependente.</p> <p>✓ Respeita, por vezes, o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha em equipa de forma assertiva, manifesta espírito de entreajuda, partilhando responsabilidades.</p> <p>✓ Toma decisões conjuntas e trabalha de forma interdependente.</p> <p>✓ Respeita o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>	<p>✓ Trabalha plenamente e de forma assertiva em equipa, manifestando sempre espírito de entreajuda, partilhando responsabilidades.</p> <p>✓ Toma sempre decisões conjuntas e trabalha sempre de forma interdependente.</p> <p>✓ Respeita plenamente o espaço de intervenção e a opinião dos outros.</p>
	Uso das tecnologias da informação e comunicação	<p>✓ Não usa as TIC de forma adequada nem assertiva.</p> <p>✓ Não utiliza as TIC de forma segura nem responsável para comunicar, partilhar e interagir.</p>	<p>✓ Usa as TIC de forma pouco adequada e pouco assertiva.</p> <p>✓ Utiliza as TIC de forma pouco segura e pouco responsável para comunicar, partilhar e interagir.</p>	<p>✓ Usa satisfatoriamente as TIC de forma adequada e assertiva.</p> <p>✓ Utiliza satisfatoriamente as TIC de forma segura e responsável para comunicar, partilhar e interagir.</p>	<p>✓ Usa facilmente as TIC de forma adequada e assertiva.</p> <p>✓ Utiliza frequentemente as TIC de forma segura e responsável para comunicar, partilhar e interagir.</p>	<p>✓ Usa plenamente as TIC de forma adequada e assertiva.</p> <p>✓ Utiliza sempre as TIC de forma segura e responsável para comunicar, partilhar e interagir.</p>