

10º Ano – Perfis de desempenho			
De acordo com as aprendizagens essenciais é obrigatório para o sucesso:			
a) No Parâmetro das “Atividades Físicas”: 2 JDC, 1 Ginástica e 1 Dança. Por decisão do Departamento a Natação também é matéria obrigatória para o sucesso.			
b) No Parâmetro da “Aptidão Física”: 3 testes do FitEscola, sendo 1 Teste de Aptidão aeróbia (Vai-vem ou Milha) e 2 Testes de Aptidão NeuroMuscular (Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Flexibilidade de Ombros e Flexibilidade dos Membros Inferiores)			
Nível de Desempenho	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de:	Está dentro da zona saudável de aptidão física para a sua idade e sexo:	
ELEVADO 20	Nível Introdução em 2 matérias e Nível Elementar em 4 matérias. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, Dança e Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e em mais 3 testes de aptidão neuromuscular. Estando perto da Zona Atlética em dois Testes (No quarto superior da ZS)	O aluno explica e aplica, com rigor e clareza, os conceitos abordados em diferentes contextos. Demonstrando correção na língua portuguesa. Entrega todos os trabalhos solicitados
ELEVADO 19	Nível Introdução em 2 matéria, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 3 matérias. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, Dança e Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e em mais 3 testes de aptidão neuromuscular.	
ELEVADO 18	Nível Introdução em 3 matérias e Nível Elementar em 3 matérias. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, Dança e Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.		
O aluno para alcançar o patamar do Muito Bom deverá ser: Assíduo e pontual; respeitador das regras, dos colegas, do professor e dos funcionários; deverá participar, sempre, de forma ativa nas atividades letivas, cooperando com os colegas e professor; deverá ser responsável pelas suas aprendizagens, demonstrando, sempre, iniciativa e autonomia no desenvolvimento das tarefas de aprendizagem e deverá ajudar os colegas com mais dificuldades.			
17	Nível Introdução em 3 matérias e Nível Elementar em 3 matérias. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, Dança e Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e em mais 2 testes de aptidão neuromuscular.	O aluno identifica os conceitos abordados em diferentes contextos. Demonstrando correção na língua portuguesa.

16	Nível Introdução em 3 matérias, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 2 matérias. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, Dança e Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.		
15			
14	Nível Introdução em 4 matérias e de Nível Elementar em 2 matérias. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, Dança e Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e em mais 1 teste de aptidão neuromuscular.	
O aluno para alcançar o patamar do Bom deverá ser: Assíduo e pontual; respeitador das regras, dos colegas, do professor e dos funcionários; deverá participar, sempre, de forma ativa nas atividades letivas, cooperando com os colegas e professor; deverá ser responsável pelas suas aprendizagens, demonstrando, muitas vezes, iniciativa e autonomia no desenvolvimento das tarefas de aprendizagem.			
PROFICIENTE 13	Nível Introdução em 4 matérias e Nível Elementar em 2 matérias. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, 1 Dança e Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.		
PROFICIENTE 12	Nível Introdução em 4 matérias, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 1 matéria. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, Dança e Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.		
PROFICIENTE 11	Nível Introdução em 5 matérias, e Nível Elementar em 1 matéria. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, Dança e Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.		
PROFICIENTE 10	Nível Introdução em 5 matérias e Nível Quase Elementar em 1 matéria. Sendo obrigatório 2 JDC, 1 Ginástica, Dança e Natação, a	No teste de aptidão aeróbia e em dois testes de aptidão neuromuscular.	O aluno identifica os conceitos abordados em diferentes contextos.

	sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Patinagem, Atletismo e Badminton.		
O aluno para alcançar o patamar do Suficiente deverá ser: Pontual; respeitador das regras, dos colegas, do professor e dos funcionários, e deverá participar, sempre, de forma ativa nas atividades letivas, cooperando com os colegas e professor.			
INSUFICIENTE 9	Nível Introdução em 6 matérias. Não podendo ser avaliado em mais que 2 Jogos Desportivos Coletivos.	Em 3 testes de aptidão neuromuscular (está fora da Zona Saudável no teste de aptidão aeróbia) ou Em 2 testes, sendo 1 teste de aptidão aeróbia e 1 teste de aptidão neuromuscular .	O aluno não demonstra saber todos os conteúdos abordados.
INSUFICIENTE 8	Nível Introdução em 5 matérias. Não podendo ser avaliado em mais que 2 Jogos Desportivos Coletivos.		
7	Nível Introdução em 4 matérias. Não podendo ser avaliado em mais que 2 Jogos Desportivos Coletivos.		
6	Nível Introdução em 4 matérias.	Em 2 testes de aptidão neuromuscular .	
5	Nível Introdução em 3 matérias.		
4	Nível Introdução em 2 matérias.		
3	Nível Introdução numa matéria.		
2	Nível Quase Introdução em 1 matéria.	Em 1 teste do FitEscola.	
1	Nível Quase Introdução em 1 matéria.	Em nenhum teste do FitEscola.	

Convenção:

Considera-se que o aluno alcança **Nível INTRODUÇÃO** na **Dança** do 10º ano, quando o aluno realiza em conformidade as 3 Danças: Merengue, Marrabenta/I e RQ/I.
Considera-se que o aluno alcança **Nível ELEMENTAR** na **Dança** do 10º ano, quando o aluno realiza em conformidade as 3 Danças: Merengue, Marrabenta/E e RQ/E