REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

Agrupamento de Escolas de Aveiro

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

(Ao abrigo do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, e da Portaria nº 223-A/2018, de 3 de agosto)

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 5º ANO

PERFIL DE APRENDIZAGENS (AE E PASEO)	DESCRITORES DE DESEMPENHO / OPERATIVOS (PASEO)
Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s). Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.	Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado Criativo / Expressivo Crítico / Analítico Indagador / Investigador / Sistematizador / Organizador Respeitador da Diferença Questionador e Comunicador Participativo / Colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo Cuidador de si e do Outro Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas).

TEMAS (OPCIONAL)	DOMÍNIOS (DE DESEMPENHO)	IMPORTÂNCIA RELATIVA	DESCRITORES DE DESEMPENHO
	Oralidade	5%	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: identifica as capacidades físicas - resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado; conhece terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas;
	Prática	95%	**Subárea Jogos** - Participa em jogos ajustando a iniciativa própria e as 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 movimentos (jogo do mata, jogo dos passes, bola ao capitão, jogo da bola ao fundo, giravolei, jogos de raquetes) **Subárea de Jogos Desportivos Coletivos** - Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol e Futebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. **Subárea Ginástica** - Compõe e realiza, da GINÁSTICA (Solo e Aparelhos), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. **Subárea Atletismo** - Realiza, do ATLETISMO (salto em Comprimento, corrida de Velocidade e lançamento da bola), segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.

Subárea Atividades Rítmicas Expressivas
- Interpreta sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança e Danças Tradicionais – Regadinho e Erva Cidreira), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.

Subárea Outras
- Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e preservação da qualidade do ambiente.

Aptidão Física
- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.

* - Os alunos com dispensa médica, devidamente comprovada, por período igual ou superior a 1 mês, neste domínio, serão avaliados com base na realização de testes escritos e/ou trabalhos de pesquisa e no desempenho de funções como: arbitrar jogos, auxiliar o professor em diversos registos ou outras tarefas consideradas pertinentes.

DOMÍNIOS (DESEMPENHO)	PERFIS DE APRENDIZAGENS - DESCRITORES POR NÍVEIS DE QUALIDADE DE DESEMPENHO -				
	MUITO INSUFICIENTE 1	INSUFICIENTE 2	SUFICIENTE 3	BOM 4	MUITO BOM 5
Oralidade (5%)	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos, identifica raramente as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos, identifica poucas vezes as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos, identifica algumas vezes as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos, identifica muitas vezes as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos, identifica sempre as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.
Prática (95%)	Raramente participa em jogos de colaboração não ajustando com qualidade a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo reduzido e condicionado e ao seu objetivo, sem qualidade habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. Nos Jogos Desportivos Coletivos raramente coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, não desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo reduzido e condicionado, aplicando raramente a ética do jogo e as suas regras. Na Ginástica compõe e realiza sem qualidade as destrezas elementares, em esquemas individuais, raramente aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. No Atletismo raramente realiza, segundo padrões simplificados, e sem qualidade na correção as exigências elementares técnicas e regulamentares. Nas Atividades Rítmicas Expressivas interpreta, sem qualidade sequências de habilidades específicas elementares, em coreografias individuais, raramente aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. Na Orientação, realiza sem qualidade percursos elementares, utilizando raramente técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e preservação da qualidade do ambiente.	Participa poucas vezes em jogos de colaboração ajustando com pouca qualidade a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo reduzido e condicionado e ao seu objetivo, realizando com pouca qualidade habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. Nos Jogos Desportivos Coletivos coopera poucas vezes com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com pouca oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo reduzido e condicionado, aplicando poucas vezes a ética do jogo e as suas regras. Na Ginástica compõe e realiza com pouca qualidade as destrezas elementares, em esquemas individuais, aplicando poucas vezes os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. No Atletismo realiza poucas vezes, segundo padrões simplificados, e cumprindo com pouca correção as exigências elementares técnicas e regulamentares. Nas Atividades Rítmicas Expressivas interpreta, com pouca qualidade sequências de habilidades específicas elementares, em coreografias individuais, aplicando poucas vezes os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. Na Orientação, realiza com pouca qualidade percursos elementares, utilizando poucas vezes técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e preservação da qualidade do ambiente.	Participa com regularidade em jogos de colaboração ajustando com alguma qualidade a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo reduzido e condicionado e ao seu objetivo, realizando com alguma qualidade habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. Nos Jogos Desportivos Coletivos coopera algumas vezes com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com moderada oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo reduzido e condicionado, aplicando com regularidade a ética do jogo e as suas regras. Na Ginástica compõe e realiza satisfatoriamente as destrezas elementares, em esquemas individuais, aplicando algumas vezes os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. No Atletismo realiza com regularidade, segundo padrões simplificados, e cumprindo com alguma correção as exigências elementares técnicas e regulamentares. Nas Atividades Rítmicas Expressivas interpreta, com alguma qualidade sequências de habilidades específicas elementares, em coreografias individuais, aplicando com regularidade os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. Na Orientação, realiza com alguma qualidade percursos elementares, utilizando com regularidade técnicas de orientação e respeitando as regras de	Participa muitas vezes em jogos de colaboração ajustando com bastante qualidade a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo reduzido e condicionado e ao seu objetivo, realizando com bastante qualidade habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. Nos Jogos Desportivos Coletivos coopera muitas vezes com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com bastante oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo reduzido e condicionado, aplicando muitas vezes a ética do jogo e as suas regras. Na Ginástica compõe e realiza com bastante qualidade as destrezas elementares, em esquemas individuais, aplicando muitas vezes os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. No Atletismo realiza muitas vezes, segundo padrões simplificados, e cumprindo com bastante correção as exigências elementares técnicas e regulamentares. Nas Atividades Rítmicas Expressivas interpreta, com bastante qualidade sequências de habilidades específicas elementares, em coreografias individuais, aplicando muitas vezes os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. Na Orientação, realiza com bastante qualidade percursos elementares, utilizando muitas vezes técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e preservação da qualidade do ambiente.	Participa sempre em jogos de colaboração ajustando com muita qualidade a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo reduzido e condicionado e ao seu objetivo, realizando sempre com muita qualidade habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. Nos Jogos Desportivos Coletivos coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com muita oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo reduzido e condicionado, aplicando sempre a ética do jogo e as suas regras. Na Ginástica compõe e realiza com muita qualidade as destrezas elementares, em esquemas individuais, aplicando sempre os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. No Atletismo realiza sempre, segundo padrões simplificados, e cumprindo com muita correção as exigências elementares técnicas e regulamentares. Nas Atividades Rítmicas Expressivas interpreta, com muita qualidade sequências de habilidades específicas elementares, em coreografias individuais, aplicando sempre os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. Na Orientação, realiza com muita qualidade percursos elementares, utilizando sempre técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e preservação da qualidade do ambiente.

	Na Aptidão Física desenvolve sem qualidade capacidades motoras, evidenciando uma fraca aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Na Aptidão Física desenvolve com pouca qualidade capacidades motoras, evidenciando uma insuficiente aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	organização, participação e preservação da qualidade do ambiente. Na Aptidão Física desenvolve com alguma qualidade capacidades motoras, evidenciando uma moderada aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Na Aptidão Física desenvolve com bastante qualidade capacidades motoras, evidenciando uma muito boa aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Na Aptidão Física desenvolve com muita qualidade capacidades motoras, evidenciando uma excelente aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.
Escrita (%)					

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

(Ao abrigo do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, e da Portaria nº 223-A/2018, de 3 de agosto)

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO — DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 6º ANO

PERFIL DE APRENDIZAGENS (AE E PASEO)	DESCRITORES DE DESEMPENHO / OPERATIVOS (PASEO)
Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s). Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.	Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado Criativo / Expressivo Crítico / Analítico Indagador / Investigador / Sistematizador / Organizador Respeitador da Diferença Questionador e Comunicador Participativo / Colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo Cuidador de si e do Outro Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)

TEMAS (OPCIONAL)	DOMÍNIOS (DE DESEMPENHO)	IMPORTÂNCIA RELATIVA	DESCRITORES DE DESEMPENHO
	Oralidade	5%	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: identifica as capacidades físicas - resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado; interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física; conhece terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas;
	Prática	95%	**Subárea de Jogos Desportivos Coletivos** Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (**Basquetebol e Voleibol**), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. **Subárea Ginástica** Compõe e realiza, da GINÁSTICA (**Solo e Aparelhos**), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando

os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

Subárea Atletismo
Realiza, do ATLETISMO (**salto em Altura, lançamento do Peso e corrida de Estafetas**), segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.

Subárea Atividades Rítmicas Expressivas
Interpreta sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (**Danças Tradicionais – Sariquité e Danças Sociais – Merengue**), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.

Subárea Outras
Realiza percursos (**Orientação**) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e preservação da qualidade do ambiente.

Coopera com o par (**Raquetas**), desempenhando com oportunidade e correção as ações básicas do jogo e aplicando a sua ética e as suas regras.

Aptidão Física
Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.

* - Os alunos com dispensa médica, devidamente comprovada, por período igual ou superior a 1 mês, neste domínio, serão avaliados com base na realização de testes escritos e/ou trabalhos de pesquisa e no desempenho de funções como: arbitrar jogos, auxiliar o professor em diversos registos ou outras tarefas consideradas pertinentes.

DOMÍNIOS (DESEMPENHO)	PERFIS DE APRENDIZAGENS - DESCRITORES POR NÍVEIS DE QUALIDADE DE DESEMPENHO -				
	MUITO INSUFICIENTE 1	INSUFICIENTE 2	SUFICIENTE 3	BOM 4	MUITO BOM 5
Oralidade (5%)	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos, raramente identifica as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado. Raramente interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos, identifica poucas vezes as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta poucas vezes as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos, identifica algumas vezes as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta algumas vezes as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos, identifica muitas vezes as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta muitas vezes as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos, identifica sempre as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta sempre as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.
Prática (95%)	Nos Jogos Desportivos Coletivos raramente coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, não desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo reduzido e condicionado, aplicando raramente a ética do jogo e as suas regras. Na Ginástica compõe e realiza sem qualidade as destrezas elementares, em esquemas individuais, raramente aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. No Atletismo raramente realiza, segundo padrões simplificados, e sem qualidade na correção as exigências elementares técnicas e regulamentares. Nas Atividades Rítmicas Expressivas interpreta, sem qualidade sequências de habilidades específicas elementares, em coreografias individuais, raramente aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. Na Orientação, realiza sem qualidade percursos elementares,	Nos Jogos Desportivos Coletivos coopera poucas vezes com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com pouca oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo reduzido e condicionado, aplicando poucas vezes a ética do jogo e as suas regras. Na Ginástica compõe e realiza com pouca qualidade as destrezas elementares, em esquemas individuais, aplicando poucas vezes os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. No Atletismo realiza poucas vezes, segundo padrões simplificados, e cumprindo com pouca correção as exigências elementares técnicas e regulamentares. Nas Atividades Rítmicas Expressivas interpreta, com pouca qualidade sequências de habilidades específicas elementares, em coreografias individuais, aplicando poucas vezes os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. Na Orientação, realiza com pouca qualidade percursos elementares,	Nos Jogos Desportivos Coletivos coopera algumas vezes com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com moderada oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo reduzido e condicionado, aplicando com regularidade a ética do jogo e as suas regras. Na Ginástica compõe e realiza satisfatoriamente as destrezas elementares, em esquemas individuais, aplicando algumas vezes os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. No Atletismo realiza com regularidade, segundo padrões simplificados, e cumprindo com alguma correção as exigências elementares técnicas e regulamentares. Nas Atividades Rítmicas Expressivas interpreta, com alguma qualidade sequências de habilidades específicas elementares, em coreografias individuais, aplicando com regularidade os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.	Nos Jogos Desportivos Coletivos coopera muitas vezes com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com bastante oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo reduzido e condicionado, aplicando muitas vezes a ética do jogo e as suas regras. Na Ginástica compõe e realiza com bastante qualidade as destrezas elementares, em esquemas individuais, aplicando muitas vezes os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. No Atletismo realiza muitas vezes, segundo padrões simplificados, e cumprindo com bastante correção as exigências elementares técnicas e regulamentares. Nas Atividades Rítmicas Expressivas interpreta, com bastante qualidade sequências de habilidades específicas elementares, em coreografias individuais, aplicando muitas vezes os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. Na Orientação, realiza com bastante qualidade percursos	Nos Jogos Desportivos Coletivos coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com muita oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo reduzido e condicionado, aplicando sempre a ética do jogo e as suas regras. Na Ginástica compõe e realiza com muita qualidade as destrezas elementares, em esquemas individuais, aplicando sempre os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. No Atletismo realiza sempre, segundo padrões simplificados, e cumprindo com muita correção as exigências elementares técnicas e regulamentares. Nas Atividades Rítmicas Expressivas interpreta, com muita qualidade sequências de habilidades específicas elementares, em coreografias individuais, aplicando sempre os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. Na Orientação, realiza com muita qualidade percursos elementares,

	utilizando raramente técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e preservação da qualidade do ambiente. Nas raquetas raramente coopera com o par, desempenhando sem oportunidade e correção as ações básicas do jogo e raramente aplicando a sua ética e as suas regras. Na Aptidão Física desenvolve sem qualidade capacidades motoras, evidenciando uma fraca aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	utilizando poucas vezes técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e preservação da qualidade do ambiente. Nas raquetas coopera poucas vezes com o par, desempenhando com pouca oportunidade e correção as ações básicas do jogo e aplicando poucas vezes a sua ética e as suas regras. Na Aptidão Física desenvolve com pouca qualidade capacidades motoras, evidenciando uma insuficiente aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Na Orientação, realiza com alguma qualidade percursos elementares, utilizando com regularidade técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e preservação da qualidade do ambiente. Nas raquetas coopera com regularidade com o par, desempenhando com alguma oportunidade e correção as ações básicas do jogo e aplicando com regularidade a sua ética e as suas regras. Na Aptidão Física desenvolve com alguma qualidade capacidades motoras, evidenciando uma moderada aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	elementares, utilizando muitas vezes técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e preservação da qualidade do ambiente. Nas raquetas coopera muitas vezes com o par, desempenhando com bastante oportunidade e correção as ações básicas do jogo e aplicando muitas vezes a sua ética e as suas regras. Na Aptidão Física desenvolve com bastante qualidade capacidades motoras, evidenciando uma muito boa aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	utilizando sempre técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e preservação da qualidade do ambiente. Nas raquetas coopera sempre com o par, desempenhando com muita oportunidade e correção as ações básicas do jogo e aplicando sempre a sua ética e as suas regras. Na Aptidão Física desenvolve com muita qualidade capacidades motoras, evidenciando uma excelente aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.
Escrita (%)					