

**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 – 7º ANO

PERFIL DE APRENDIZAGENS (AE E PASEO)	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO / OPERATIVOS (PASEO)
Participar ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e o do grupo.	Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado
Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.	Criativo / Expressivo
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).	Crítico / Analítico
Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s).	Indagador / Investigador / Sistematizador / Organizador
Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.	Respeitador da Diferença
Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.	Questionador e Comunicador
Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.	Participativo / Colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo
Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.	Cuidador de si e do Outro
Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.	Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)
Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.	
Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais e das destrezas geral e específica.	
Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.	
Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.	

TEMAS (OPCIONAL)	DOMÍNIOS (DE DESEMPENHO)	IMPORTÂNCIA RELATIVA	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO
	Oralidade	5%	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: conhece terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; relaciona aptidão física e saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde.

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol, Futebol, Basquetebol e Corfebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

SUBÁREA GINÁSTICA

Compõe, realiza e analisa da GINÁSTICA (Solo e Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

SUBÁREA ATLETISMO

Realiza e analisa do ATLETISMO, a corrida de velocidade, o salto em comprimento e altura e o lançamento do peso, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.

Prática

95%

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

Aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

SUBÁREA OUTRAS

Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton e/ou Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de 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.

PERFIS DE APRENDIZAGENS					
DOMÍNIOS (DESEMPENHO)	- 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 conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; raramente conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; raramente relaciona aptidão física e saúde e raramente identifica os benefícios do exercício físico para a saúde.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: poucas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; poucas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; poucas vezes relaciona aptidão física e saúde e poucas vezes identifica os benefícios do exercício físico para a saúde.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: algumas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; algumas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; algumas vezes relaciona aptidão física e saúde e algumas vezes identifica os benefícios do exercício físico para a saúde.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: muitas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; muitas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; muitas vezes relaciona aptidão física e saúde e muitas vezes identifica os benefícios do exercício físico para a saúde.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: conhece sempre a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; conhece sempre as ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; relaciona sempre a aptidão física e saúde e identifica sempre os benefícios do exercício físico para a saúde.
Prática (95%)	Nos Jogos Desportivos Coletivos raramente coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Raramente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e raramente aplica as regras.	Nos Jogos Desportivos Coletivos poucas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Poucas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e poucas vezes aplica as regras.	Nos Jogos Desportivos Coletivos algumas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Algumas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e algumas vezes aplica as regras.	Nos Jogos Desportivos Coletivos muitas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Muitas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e muitas vezes aplica as regras.	Nos Jogos Desportivos Coletivos coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e aplica sempre as regras.
	Na Ginástica raramente compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Raramente aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinação, e raramente realiza os esquemas de acordo com esses critérios.	Na Ginástica poucas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Poucas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinação, e poucas vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.	Na Ginástica algumas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Algumas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinação, e algumas vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.	Na Ginástica muitas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Muitas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinação, e muitas vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.	Na Ginástica compõe/realiza sempre , na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Aplica sempre os critérios de correção técnica/ expressão/combinação, e realiza sempre os esquemas de acordo com esses critérios.
	No Atletismo raramente realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do	No Atletismo poucas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do	No Atletismo algumas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o	No Atletismo muitas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do	No Atletismo realiza sempre a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Cumpre sempre

peso. Raramente cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Raramente compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Raramente aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. Raramente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Raramente tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Raramente aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realiza percursos (Orientação) elementares, mas raramente utiliza as técnicas de orientação e respeita as regras de organização, participação, e de 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.	peso. Poucas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Poucas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Poucas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. Poucas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Poucas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Poucas vezes aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realiza percursos (Orientação) elementares, mas poucas vezes utiliza as técnicas de orientação e respeita as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. 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.	lançamento do peso. Algumas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Algumas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Algumas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. Algumas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Algumas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Algumas vezes aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando algumas vezes as técnicas de orientação e respeitando algumas vezes as regras de organização, participação, e de 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.	peso. Muitas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Muitas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Muitas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. Muitas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Muitas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Muitas vezes aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando muitas vezes as técnicas de orientação e respeitando muitas vezes as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Na Aptidão Física desenvolve com qualidade capacidades motoras evidenciando uma boa aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Compõe e realiza sempre, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Aplica sempre os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Tem sempre iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Aplica sempre as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando sempre as técnicas de orientação e respeitando sempre as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. 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 – 8º ANO

PERFIL DE APRENDIZAGENS (AE E PASEO)			DESCRITORES DE DESEMPENHO / OPERATIVOS (PASEO)
Participar ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e o do grupo.			Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado
Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.			Criativo / Expressivo
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).			Crítico / Analítico
Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s).			Indagador / Investigador / Sistematizador / Organizador
Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.			Respeitador da Diferença
Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.			Questionador e Comunicador
Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.			Participativo / Colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo
Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc..			Cuidador de si e do Outro
Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.			Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas).
Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.			
Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais e das destrezas geral e específica.			
Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.			
Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.			
TEMAS (OPCIONAL)	DOMÍNIOS (DE DESEMPENHO)	IMPORTÂNCIA RELATIVA	DESCRITORES DE DESEMPENHO
	Oralidade	5%	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: conhece terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; relaciona aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Basquetebol, Voleibol e Corfebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

SUBÁREA GINÁSTICA

Compõe, realiza e analisa da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos e Acrobática), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

SUBÁREA ATLETISMO

Realiza e analisa do ATLETISMO, a corrida de velocidade, de estafetas e de obstáculos e o salto em comprimento e altura, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

Aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

SUBÁREA OUTRAS

Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton e/ou Tênis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de 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.

PERFIS DE APRENDIZAGENS					
DOMÍNIOS (DESEMPENHO)	- 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 conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; raramente conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; raramente relaciona aptidão física e saúde e raramente identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: poucas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; poucas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; poucas vezes relaciona aptidão física e saúde e poucas vezes identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: algumas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; algumas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; algumas vezes relaciona aptidão física e saúde e algumas vezes identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: muitas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; muitas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; muitas vezes relaciona aptidão física e saúde e muitas vezes identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: conhece sempre a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; conhece sempre as ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; relaciona sempre a aptidão física e saúde e identifica sempre os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.
Prática (95%)	Nos Jogos Desportivos Coletivos raramente coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Raramente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e raramente aplica as regras.	Nos Jogos Desportivos Coletivos poucas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Poucas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e poucas vezes aplica as regras.	Nos Jogos Desportivos Coletivos algumas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Algumas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e algumas vezes aplica as regras.	Nos Jogos Desportivos Coletivos muitas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Muitas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e muitas vezes aplica as regras.	Nos Jogos Desportivos Coletivos coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e aplica sempre as regras.
	Na Ginástica raramente compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Raramente aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinação, e	Na Ginástica poucas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Poucas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinação, e poucas	Na Ginástica algumas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Algumas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinação, e algumas	Na Ginástica muitas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Muitas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinação, e muitas	Na Ginástica compõe/realiza sempre, na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Aplica sempre os critérios de correção técnica/ expressão/combinação, e

raramente realiza os esquemas de acordo com esses critérios.	vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.	vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.	vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.	realiza sempre os esquemas de acordo com esses critérios.
No Atletismo raramente realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Raramente cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	No Atletismo poucas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Poucas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	No Atletismo algumas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Algumas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	No Atletismo muitas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Muitas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	No Atletismo realiza sempre a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Cumpre sempre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
Raramente compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Raramente aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Poucas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Poucas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Algumas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Algumas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Muitas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Muitas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Compõe e realiza sempre, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Aplica sempre os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
Raramente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Raramente tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Raramente aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Poucas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Poucas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Poucas vezes aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Algumas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Algumas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Algumas vezes aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Muitas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Muitas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Muitas vezes aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Tem sempre iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Aplica sempre as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
Realiza percursos (Orientação) elementares, mas raramente utiliza as técnicas de orientação e respeita as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Realiza percursos (Orientação) elementares, mas poucas vezes utiliza as técnicas de orientação e respeita as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando algumas vezes as técnicas de orientação e respeitando algumas vezes as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando muitas vezes as técnicas de orientação e respeitando muitas vezes as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando sempre as técnicas de orientação e respeitando sempre as regras de organização, participação, e de 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.	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 qualidade capacidades motoras evidenciando uma 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 – 9º ANO

PERFIL DE APRENDIZAGENS (AE E PASEO)			DESCRITORES DE DESEMPENHO / OPERATIVOS (PASEO)
Participar ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e o do grupo.			Conhecedor / Sabedor / Culto / Informado
			Criativo / Expressivo
Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.			Crítico / Analítico
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).			Indagador / Investigador / Sistematizador / Organizador
			Respeitador da Diferença
Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s).			Questionador e Comunicador
			Participativo / Colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo
Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.			Cuidador de si e do Outro
			Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas).
Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.			
Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.			
Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc..			
Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.			
Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.			
Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais e das destrezas geral e específica.			
Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.			
Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.			
TEMAS (OPCIONAL)	DOMÍNIOS (DE DESEMPENHO)	IMPORTÂNCIA RELATIVA	DESCRITORES DE DESEMPENHO
	Oralidade	5%	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: conhece terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; relaciona aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol, Basquetebol, Voleibol e Corfebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

SUBÁREA GINÁSTICA

Compõe, realiza e analisa da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos e Acrobática), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

SUBÁREA ATLETISMO

Realiza e analisa do ATLETISMO, a corrida de velocidade e Barreiras, o salto em comprimento e o lançamento do peso, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

Aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

SUBÁREA RAQUETAS E OUTRAS

Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton e/ou Tênis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de 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.

PERFIS DE APRENDIZAGENS					
DOMÍNIOS (DESEMPENHO)	- 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 conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; raramente conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; raramente relaciona aptidão física e saúde e raramente identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: poucas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; poucas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; poucas vezes relaciona aptidão física e saúde e poucas vezes identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: algumas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; algumas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; algumas vezes relaciona aptidão física e saúde e algumas vezes identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: muitas vezes conhece a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; muitas vezes conhece ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; muitas vezes relaciona aptidão física e saúde e muitas vezes identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.	Na aquisição, compreensão e aplicação de conhecimentos: conhece sempre a terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas; conhece sempre as ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas; relaciona sempre a aptidão física e saúde e identifica sempre os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.
Prática (95%)	Nos Jogos Desportivos Coletivos raramente coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Raramente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e raramente aplica as regras.	Nos Jogos Desportivos Coletivos poucas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Poucas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e poucas vezes aplica as regras.	Nos Jogos Desportivos Coletivos algumas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Algumas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e algumas vezes aplica as regras.	Nos Jogos Desportivos Coletivos muitas vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Muitas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e muitas vezes aplica as regras.	Nos Jogos Desportivos Coletivos coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Corfebol). Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e aplica sempre as regras.
	Na Ginástica raramente compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Raramente aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinação, e	Na Ginástica poucas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Poucas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinação, e poucas	Na Ginástica algumas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Algumas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinação, e algumas	Na Ginástica muitas vezes compõe/realiza na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Muitas vezes aplica os critérios de correção técnica/ expressão/combinação, e muitas	Na Ginástica compõe/realiza sempre, na ginástica de Solo, as destrezas elementares do solo, em esquemas individuais. Aplica sempre os critérios de correção técnica/ expressão/combinação, e

raramente realiza os esquemas de acordo com esses critérios.	vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.	vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.	vezes realiza os esquemas de acordo com esses critérios.	realiza sempre os esquemas de acordo com esses critérios.
No Atletismo raramente realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Raramente cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	No Atletismo poucas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Poucas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	No Atletismo algumas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Algumas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	No Atletismo muitas vezes realiza a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Muitas vezes cumpre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	No Atletismo realiza sempre a corrida de velocidade, o salto em comprimento e o lançamento do peso. Cumpre sempre corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
Raramente compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Raramente aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Poucas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Poucas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Algumas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Algumas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Muitas vezes compõe e realiza, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Muitas vezes aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Compõe e realiza sempre, nas atividades rítmicas e expressivas (Danças Sociais e/ou Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais. Aplica sempre os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
Raramente realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Raramente tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Raramente aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Poucas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Poucas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Poucas vezes aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Algumas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Algumas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Algumas vezes aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Muitas vezes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Muitas vezes tem iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Muitas vezes aplica as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Realiza sempre com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetes (Badminton e/ou Tênis de Mesa). Tem sempre iniciativa e ofensividade em participações «individuais». Aplica sempre as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
Realiza percursos (Orientação) elementares, mas raramente utiliza as técnicas de orientação e respeita as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Realiza percursos (Orientação) elementares, mas poucas vezes utiliza as técnicas de orientação e respeita as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando algumas vezes as técnicas de orientação e respeitando algumas vezes as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando muitas vezes as técnicas de orientação e respeitando muitas vezes as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando sempre as técnicas de orientação e respeitando sempre as regras de organização, participação, e de 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.	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 qualidade capacidades motoras evidenciando uma 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
(%)