



Colégio de Santa Maria
1.º Ciclo

DESCRITORES

Educação Física

1.º Ciclo

Bloco: PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES – 1.º e 2.º Anos

Níveis	Descritores de desempenho	Perfil do aluno CSM
1 Estrela 	Em concurso individual: - RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação. - FAZER toques de sustentação de um "balão", com os membros superiores, inferiores e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola. - LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo, com uma ou duas mãos. - RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede e um ressalto no chão. - DRIBLAR com uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. - EQUILIBRAR na raquete uma bola, de forma controlada.	RRP2 PCPC3; PCPC4 RI DPA BSA1 CDC
2 Estrelas 	Em concurso individual, a pares ou estafeta: - LANÇAR o arco na vertical e recebê-lo com as duas mãos. - LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por cima, com uma ou duas mãos. - RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. - LANÇAR uma bola em distância com a mão dominante ou com as duas mãos, para além de uma marca. - LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e recebê-la com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) ou perto do solo (o mais baixo possível). - PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. - CONDUZIR uma bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próxima dos pés (futebol). - PASSAR e receber a bola com os pés, ao colega ou à parede (futebol). - MANTER uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com toques de raquete, com ou sem ressalto da bola no chão. - SALTAR à corda no lugar com coordenação global e fluidez do movimento.	
3 Estrelas 	Em concurso individual, a pares ou estafeta: - ROLAR o arco com pequenos toques à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida. - PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe picado, a pingar ou de peito) consoante a sua posição e ou deslocamento. Receber a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento. - LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por cima, com uma mão. - PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. - DRIBLAR a bola em corrida. - Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com balão ou bola de praia para o companheiro, com as mãos, antebraços ou cabeça posicionando-se no ponto de queda da bola. - Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direção determinada. - Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com as duas faces da raquete, com ou sem ressalto no chão. - SALTAR à corda em progressão com coordenação global e fluidez do movimento.	

Bloco: DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIO - 1.º e 2.º Anos

Níveis	Descritores de desempenho	Perfil do aluno CSM
1 Estrela 	- RASTEJAR deitado dorsal ou ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés. - ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos. - DESLOCAR-SE para a frente e lateralmente sobre o banco sueco, mantendo o equilíbrio. - Realiza SALTOS DE COELHO no solo, com amplitudes variadas evitando o avanço dos ombros no movimento de apoio das mãos. - SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e pés juntos, com receção equilibrada no solo. - Fazer CAMBALHOTA À FRENTE (engrupada), num plano inclinado sobre um colchão, mantendo a direção durante o enrolamento. - SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão. - SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.	RRP2 PCPC3; PCPC4 RI DPA BSA1 CDC
2 Estrelas 	- DESLOCAR-SE para trás sobre o banco sueco, mantendo o equilíbrio. - SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral ou dorsal. - CAMBALHOTA À FRENTE no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a direção durante o enrolamento. - CAMBALHOTA À RETAGUARDA num plano inclinado sobre um colchão, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas. - DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar. - SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos. - SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão. - TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade. - DESLIZAR sentado e deitado (ventral) em prancha sobre o skate, após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio. - SUSPENDER E BALANÇAR na barra saindo em equilíbrio	
3 Estrelas 	- SALTAR em comprimento após corrida e chamada a um pé. - SALTAR em altura para tocar num objeto suspenso após uma curta corrida de balanço a pés juntos ou a um pé. - SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo uma figura à sua escolha, com receção em pé e equilibrada. - DESLIZAR com os dois pés sobre o skate após impulso de um pé, mantendo o equilíbrio. - DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateral ou frontalmente, de uma à outra extremidade da barra.	

Bloco: JOGOS - 1.º ao 4.º Anos		
Níveis	Descritores de desempenho	Perfil do aluno CSM
1 Estrela 	Praticar Jogos Infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos: - Posições de equilíbrio. - Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade. - Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas. - Lançamentos de precisão. - Pontapés de precisão.	RRP2 PCPC3; PCPC4 RI DPA BSA1 CDC
2 Estrelas 	- COOPERAR com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física. Nos jogos coletivos com bola – em situação superioridade numérica, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação: - Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos. - RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar. No jogo do MATA, com bola ou ringue: - Em posse da bola, PASSAR a um companheiro ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas ações, utilizando fintas de passe ou de remate. - Optar por INTERCETAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola. Em situação de exercício/concurso individual ou a pares: - CONDUZIR a bola com o pé progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza. - PONTAPEAR a bola, parada ou em movimento, com a parte ântero-superior e ântero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando corretamente o apoio, imprimindo à bola uma trajetória alta e comprida, na direção de um alvo. - Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo. - SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola. - LANÇAR a bola (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda. - SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com receção a dois pés na caixa de saltos ou colchão fixo.	

3 Estrelas



- ACEITAR as decisões da arbitragem e adequar as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos/pontos, bola fora, reposição da bola em jogo, principais faltas, marcação de livres.

Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:

- RECEBER a bola com as duas mãos, ENQUADRAR-SE ofensivamente e PASSAR a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.
- DESMARCAR-SE para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto.
- ENQUADRA-SE como defesa colocando-se entre a bola e o alvo que defende.
- LANÇAR ou REMATAR quando tem o objetivo ao alcance.

No jogo do **MATA**, com bola ou ringue:

- CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.

Em situação de exercício no **FUTEBOL**:

- Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, ENQUADRAR-SE ofensivamente, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.
- DESMARCAR-SE após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio procurando o espaço livre.
- Como guarda-redes, ENQUADRAR-SE com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, PASSAR a um jogador desmarcado.

Em concurso/exercício individual e ou a pares (iniciação às **RAQUETES**):

- Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressaltos numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.

Em concurso/exercício individual e ou a pares (iniciação ao **VOLEIBOL**):

- SERVIR por baixo ou por cima.
- Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.

No jogo «BITOQUE» **RÂGUEBI**:

- PROGREDIR para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção;
- CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a **bola**, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola.
- Quando a sua equipa não tem bola, deslocar-se para INTERCETAR o passe ou TOCAR com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola.

Em concurso individual (iniciação ao **ATLETISMO**):

- SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada.
- Em CORRIDA DE ESTAFETAS: realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o **testemunho** em movimento e com segurança.



Colégio de Santa Maria

1.º Ciclo

Bloco: ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS - 1.º ao 4.º Anos

Níveis	Descritores de desempenho	Perfil do aluno CSM
1 Estrela 	Em situação de exploração individual do movimento, com a marcação rítmica ou com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica: - DESLOCAR-SE em toda a área, realizando equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma figura livre (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado. (jogo da estátua). - REALIZAR uma coreografia de uma dança infantil (exemplos: dança do quadrado, taça-chaleira, batatoon, gummy bear, etc.) com acompanhamento do professor.	RRP2 PCPC3; PCPC4 RI DPA BSA1 CDC
2 Estrelas 	Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas: - COMBINAR habilidades motoras referidas anteriormente, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc. (coreografia em linha). - AJUSTAR a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço. - REALIZAR uma coreografia de <i>line dance</i> (ex: Jerusalema, Happy, etc.).	
3 Estrelas 	Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado: - UTILIZAR movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, conduzindo a sua ação, facilitando e esperando por ele se necessário. - SEGUIR a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento. - REALIZAR uma coreografia de uma dança tradicional (ex: Tia Anica, Regadinho, etc.).	

Bloco: GINÁSTICA - 3.º e 4.º Anos		
Níveis	Descritores de desempenho	Perfil do aluno CSM
1 Estrela 	- SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio. - COMBINAR posições de equilíbrio estático no colchão, com marcha lateral, para trás e para a frente, e meias-voltas. - LANÇAR E RECEBER o arco na vertical, com uma mão, evitando que toque no solo. - Executar a CAMBALHOTA À RETAGUARDA no plano inclinado com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão. - SALTAR à corda em corrida ou no local (a pés juntos e pé-coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos. - SUBIR PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). Regressar à posição inicial pela ação inversa. - SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.	RRP2 PCPC3; PCPC4 RI DPA BSA1 CDC
2 Estrelas 	- LANÇAR o arco para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás e agarrar. - POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; "mataborrão"; etc.). - COMBINAR posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco. - CAMBALHOTA À RETAGUARDA num plano inclinado, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direção do ponto de partida. - Realiza, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no minitrampolim (com ajuda do trampolim <i>reuther</i>) e chegada ao solo. - SUBIDA PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), seguido de cambalhota à frente. - SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade. - SALTO DE BARREIRA à esquerda ou à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com receção no solo em equilíbrio.	

3 Estrelas 	- LANÇAR o arco para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos. - SALTAR à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar. - SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores. - SALTO DE EIXO no boque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com a bacia elevada e os membros inferiores bem afastados, com receção equilibrada. - CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado sobre um colchão, terminando com as pernas afastadas e em extensão. - Executar a CAMBALHOTA À RETAGUARDA no colchão com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão ou juntas. - PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar. - PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros). - RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. - Realiza, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no minitrampolim e chegada ao solo. - ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.	
---	--	--

Bloco: PATINAGEM - 3.º e 4.º Anos		
Níveis	Descritores de desempenho	Perfil do aluno CSM
1 Estrela ★	Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros: - MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio. - RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo.	RRP2 PCPC3; PCPC4 RI DPA BSA1 CDC
2 Estrelas ★★	- DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para se sentar antes de parar. - ARRANCAR para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco. - DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente.	
3 Estrelas ★★★	- DESLIZAR para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede. - CURVAR com os pés paralelos, à direita e à esquerda com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio. - TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.	

Bloco: PERCURSOS NA NATUREZA – 3.º e 4.º Anos		
Níveis	Descritores de desempenho	Perfil do aluno CSM
1 Estrela ★	Realizar um percurso na escola, com acompanhamento do professor, mantendo a perceção da direção do ponto de partida indicando-a quando solicitado.	RRP2 PCPC3; PCPC4 RI DPA BSA1 CDC
2 Estrelas ★★	Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na escola, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.	
3 Estrelas ★★★	Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na escola, combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.	



Colégio de Santa Maria
1.º Ciclo

CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO

Educação Física

1.º Ciclo



Colégio de Santa Maria
1.º Ciclo

	1.º Ano	2.º Ano	3.º Ano	4.º Ano
Insuficiente	Abaixo do previsto para o Suficiente			
Suficiente	Dois níveis de 1 Estrela	Três níveis de 1 Estrela Ou Um nível de 2 Estrelas (PM ou DE) Um nível de 1 Estrela	Dois níveis de 1 Estrela (JG ou GIN) Ou Três níveis de 1 Estrela	Três níveis de 1 Estrela (JG e GIN) Ou Um nível de 2 Estrelas (JG ou GIN) Um nível de 1 Estrela (JG ou GIN) Ou Dois níveis de 2 Estrelas (JG ou GIN) Um nível de 1 Estrela
Bom	Três níveis de 1 Estrela Ou Um nível de 2 Estrelas (PM ou DE) Um nível de 1 Estrela	Quatro níveis de 1 Estrela Ou Um nível de 2 Estrelas (PM ou DE) Dois níveis de 1 Estrela Ou Um nível de 2 Estrelas (PM ou DE) Um nível de 1 Estrela (PM ou DE)	Três níveis de 1 Estrela (JG e GIN) Ou Um nível de 2 Estrelas (JG ou GIN) Um nível de 1 Estrela (JG ou GIN) Ou Dois níveis de 2 Estrelas (JG ou GIN) Um nível de 1 Estrela	Três níveis de 2 Estrelas (JG ou GIN) Ou Um nível de 3 Estrelas (JG ou GIN) Dois níveis de 1 Estrela (JG ou GIN) Ou Dois níveis de 2 Estrelas (JG ou GIN) Um nível de 1 Estrela (JG ou GIN)

Muito Bom	Quatro níveis de 1 Estrela Ou Um nível de 2 Estrelas Dois níveis de 1 Estrela Ou Um nível de 2 Estrelas (PM ou DE) Um nível de 1 Estrela (PM ou DE)	Dois níveis de 2 Estrelas (PM e DE) Dois níveis de 1 Estrela Ou Um nível de 3 Estrelas (PM ou DE) Um nível de 2 Estrelas (PM ou DE) Um nível de 1 Estrela	Três níveis de 2 Estrelas (JG ou GIN) Ou Um nível de 2 Estrelas Dois níveis de 1 Estrela (JG, GIN e ARE) Ou Dois níveis de 2 Estrelas (JG ou GIN) Um nível de 1 Estrela (JG ou GIN) Ou Um nível de 2 Estrelas (JG ou GIN) Três níveis de 1 Estrela	Dois níveis de 2 Estrelas (JG e GIN) Um nível de 1 Estrela Ou Um nível de 3 Estrelas (JG ou GIN) Dois níveis de 2 Estrelas (JG ou GIN) Ou Quatro níveis de 2 Estrelas
Categorias	Perícias & Manipulações (PM) Deslocamentos & Equilíbrios (DE) Jogos (JG) Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)		Jogos (JG) Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) Ginástica (GIN) Patinagem ou Percursos na Natureza (PTPN)	

	1.º Ano	2.º Ano	3.º Ano	4.º Ano
Insuficiente	Abaixo do previsto para o Suficiente			
Suficiente		 Ou  (PM ou DE) + 	 (JG ou GIN) Ou 	 + (JG e GIN) Ou  (JG e GIN) Ou  (JG ou GIN) + 
Bom	 Ou  (PM ou DE) + 	 Ou  (PM ou DE) +  Ou  +  (PM e DE)	 (JG e GIN) Ou  (JG e GIN) Ou  (JG ou GIN) +  + 	 (JG ou GIN) Ou  (JG ou GIN) +  ou  +  (JG e GIN) + 

Muito Bom	+ + + Ou + + Ou + + (PM e DE)	+ (PM e DE) + + Ou (PM ou DE) + (PM ou DE) +	+ + + (JG ou GIN) Ou + + (JG e GIN e ARE) ou + + (JG e GIN) Ou (JG ou GIN) + + +	+ + (JG e GIN) Ou + + + (JG e GIN) Ou + + +
Categorias	Perícias & Manipulações (PM) Deslocamentos & Equilíbrios (DE) Jogos (JG) Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)		Jogos (JG) Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) Ginástica (GIN) Patinagem ou Percursos na Natureza (PTPN)	