



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PORTO DE MÓS
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

GRUPO DISCIPLINAR 620 – Curso Profissional Técnico de Desporto (Desportos de Ginásio)
Ensino Presencial/ensino misto/ensino à distância ANO LETIVO 2020-2021

Domínios	Descritores do Perfil dos alunos	Descritores de desempenho	Módulos/UFCD	Instrumentos de recolha de dados Valorização (%)	Registo
Conhecimentos e Capacidades (75%)	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições. - Explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. - Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. - Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica. 	Módulo 1/9454 - Ginástica aeróbica a aula	Observação Direta: <ul style="list-style-type: none"> ↳ Capacidades Avaliação em: Exercício critério; Coreografia orientada; Coreografia individual e/ou de grupo; Trabalho individual e/ou de grupo. (50%) ↳ Conhecimentos: Caderno diário e/ou Fichas de trabalho e/ou Testes de avaliação e/ou T.P.C.. (25%) ↳ Atitudes: É assíduo e pontual. (5%) Cumprir as normas e 	Grelhas de: Registo e classificação.
	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar os passos básicos do step, exercícios, termos e definições. - Explicar a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música. - Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step. - Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step. 	Módulo 2/9453 - Step - a aula		
Aitudes e Valores (25%)	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) e a sua utilização nos exercícios com música. 	Módulo 3/9456 – Ginástica aeróbica montagem coreográfica		
	Cuidador de si e do outro	<ul style="list-style-type: none"> - Preparar equipamentos e instalações para a sessão de 			

<p>(B, E, F, G)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicar as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura. 		<p>regulamentos da escola. Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos colegas, cooperando e promovendo entreaajuda nas situações de organização da turma e de aprendizagem. (20%)</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Caracterizar a área e as aulas de Body & Mind. - Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos. - Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind. - Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios. - Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios). - Aplicar técnicas de respiração e identificar os seus objetivos. - Aplicar técnicas de relaxamento e identificar os seus objetivos. - Aplicar técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos. - Aplicar técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. - Planear e orientar uma aula de Body & Mind. - Aplicar métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind. 	<p>Módulo 4/8628 – Metodologia das atividades body & mind.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica. - Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música. - Preparar equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor. 	<p>Módulo 5/9455 - Step montagem coreográfica</p>		

		<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar a correta colocação do professor na sala de aula de step e as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras. 			
		<ul style="list-style-type: none"> - Identificar as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula. - Explicar a estrutura de uma aula de ginástica localizada. - Reconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. - Explicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres. 	Módulo 6/9457 Ginástica Localizada, a aula.		
		<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada. - Planificar as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada. - Aplicar os princípios do treino na aula de ginástica localizada. - Definir os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada. 	Módulo 7/9458 Ginástica Localizada, metodologia.		
		<ul style="list-style-type: none"> - Identificar e aplicar os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal. - Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação. - Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes. 	Módulo 8/9459 – Cardiofitness e musculação equipamentos e exercícios		

		<ul style="list-style-type: none"> - Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos. - Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis. 	Módulo 9/9460 – Cardiofitness e musculação o treino		
		<ul style="list-style-type: none"> - Analisar as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde; - Descrever os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais; - Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida; - Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose; - Colaborar na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais. 	Módulo 10/7245 Atividade Física em Populações Especiais.		

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos: **A**-Linguagens e textos; **B**-Informação e comunicação; **C**-Raciocínio e resolução de problemas; **D**-Pensamento crítico e pensamento criativo; **E**-Relacionamento interpessoal; **F**-Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G**-Bem-estar, saúde e ambiente; **H**-Sensibilidade estética e artística; **I**-Saber científico, técnico e tecnológico; e **J**-Consciência e domínio do corpo.