



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PORTO DE MÓS
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
 GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 620



ANO LETIVO 2021 /2022



Ensino Secundário - Cursos Profissionais -Técnico de Desporto

DISCIPLINA: DESPORTOS DE GINÁSIO

10.º Ano

Critérios gerais	Domínios	Áreas de competência do PASEO*	Ponderação (%)		Descritores específicos de desempenho	Instrumentos de recolha de informação
			Regime presencial	Regime não presencial		
Conhecimentos e Capacidades 75%	D1 <i>Atividades Físicas</i>	A	75%	75%	<p>Módulo 1/ 9454 – Aeróbica (a aula)</p> <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. <p>Módulo 2/ 9453 – Step (a aula)</p> <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. <p>Módulo 3/ 9456 – Aeróbica (montagem coreográfica)</p> <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. - Preparar equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor. - Aplicar as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura. 	<p>Observação Direta:</p> <p>Exercício critério; Sequência de elementos; Coreografia orientada; Coreografia individual/ grupo.</p> <p>Caderno diário; Trabalho/ Projeto; Apresentação/ defesa oral; Questionamento oral; Relatório; Fichas diversas; Outros que o professor ou o CT entenda aplicar.</p> <p>Grelhas de registos diversos</p> <p>Ficha de</p>
		B				
		C				
		D				
		H				
		I				
		E				
		F				
		G				
		J				

					autoavaliação e heteroavaliação
Atitudes 25%	Os descritores de desempenho deste domínio encontram-se disponibilizados no documento geral dos critérios de avaliação (Portal do Agrupamento).				

OBSERVAÇÕES:

* Áreas de competências do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória: **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; **J** - Consciência e domínio do corpo.

NOTA: Para o aluno com atestado médico de longa duração (>= 1 mês) será elaborada uma planificação de adequações curriculares e do processo de avaliação.

Perfil de Aprendizagens – 10.º Ano Curso Profissional Técnico de Desporto						
Níveis Domínios	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente		
	<i>(Sempre/Quase Sempre)</i>	<i>(Muitas vezes/Frequentemente)</i>	<i>(Regularmente/Algumas vezes)</i>	<i>(Poucas vezes / Raramente)</i>	<i>(Muito Poucas vezes / Nunca)</i>	
D1	<p>Módulo 1/ 9454 – Aeróbica (a aula)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifica (...) os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições. - Explica (...) a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. - Reconhece (...) a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. - Explica (...) o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica. <p>Módulo 2/ 9453 – Step (a aula)</p>	<p>Módulo 1/ 9454 – Aeróbica (a aula)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifica (...) os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições. - Explica (...) a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. - Reconhece (...) a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. - Explica (...) o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica. <p>Módulo 2/ 9453 – Step (a aula)</p>	<p>Módulo 1/ 9454 – Aeróbica (a aula)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifica (...) os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições. - Explica (...) a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. - Reconhece (...) a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. - Explica (...) o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica. <p>Módulo 2/ 9453 – Step (a aula)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifica (...) os passos básicos do 	<p>Módulo 1/ 9454 – Aeróbica (a aula)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifica (...) os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições. - Explica (...) a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. - Reconhece (...) a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. - Explica (...) o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no 	<p>Módulo 1/ 9454 – Aeróbica (a aula)</p> <ul style="list-style-type: none"> - (...) identifica os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições. - (...) explica a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. - (...) reconhece a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. - (...) explica o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no 	

	<p>- Identifica (...) os passos básicos do step, exercícios, termos e definições.</p> <p>- Explica (...) a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música.</p> <p>- Reconhece (...) a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.</p> <p>- Explica (...) o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.</p> <p>Módulo 3/ 9456 – Aeróbica (montagem coreográfica)</p> <p>- Aplica (...) 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.</p> <p>- Prepara (...) equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor.</p> <p>- Aplica (...) as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.</p>	<p>- Identifica (...) os passos básicos do step, exercícios, termos e definições.</p> <p>- Explica (...) a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música.</p> <p>- Reconhece (...) a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.</p> <p>- Explica (...) o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.</p> <p>Módulo 3/ 9456 – Aeróbica (montagem coreográfica)</p> <p>- Aplica (...) 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.</p> <p>- Prepara (...) equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor.</p> <p>- Aplica (...) as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.</p>	<p>step, exercícios, termos e definições.</p> <p>- Explica (...) a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música.</p> <p>- Reconhece (...) a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.</p> <p>- Explica (...) o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.</p> <p>Módulo 3/ 9456 – Aeróbica (montagem coreográfica)</p> <p>- Aplica (...) 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.</p> <p>- Prepara (...) equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor.</p> <p>- Aplica (...) as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.</p>	<p>alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.</p> <p>Módulo 2/ 9453 – Step (a aula)</p> <p>- Identifica (...) os passos básicos do step, exercícios, termos e definições.</p> <p>- Explica (...) a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música.</p> <p>- Reconhece (...) a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.</p> <p>- Explica (...) o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.</p> <p>Módulo 3/ 9456 – Aeróbica (montagem coreográfica)</p> <p>- Aplica (...) 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.</p> <p>- Prepara (...) equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor.</p> <p>- Aplica (...) as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.</p>	<p>alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.</p> <p>Módulo 2/ 9453 – Step (a aula)</p> <p>- (...) identifica os passos básicos do step, exercícios, termos e definições.</p> <p>- (...) explica a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música.</p> <p>- (...) reconhece a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.</p> <p>- (...) explica o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.</p> <p>Módulo 3/ 9456 – Aeróbica (montagem coreográfica)</p> <p>- (...) aplica 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.</p> <p>- (...) prepara equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor.</p> <p>- (...) aplica as normas de segurança de forma a</p>
--	---	---	---	--	---

					assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.
--	--	--	--	--	--