



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

11.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%	Módulo 4/8628 – Metodologia das Atividades Body & Mind - 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. Módulo 5/9455 – Step, montagem coreográfica - 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. Utilizar a correta colocação do professor na sala de aula de step e	Observação Direta: Exercício critério; Sequência de elementos; Coreografia orientada; Coreografia individual/ grupo. Caderno diário; Trabalho/ Projeto; Apresentação/ defesa oral; Questionamento oral; Relatório; Fichas diversas; Outros que o professor ou o CT entenda aplicar. Grelhas de registos diversos
		B				
		C				
		D				
		H				
		I				
		E				
		F				
		G				
		J				

					as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras.	Ficha de 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 – 11º Ano Curso Profissional Técnico de Desporto					
Níveis Domínios	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	
	(Sempre/Quase Sempre)	(Muitas vezes/Frequentemente)	(Regularmente/Algumas Vezes)	(Poucas Vezes / Raramente)	(Muito Poucas Vezes /Nunca)
D1	Módulo 4/8628 – Metodologia das Atividades Body & Mind Caracteriza (...) a área e as aulas de Body & Mind. Identifica (...) os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos. Aplica (...) técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind.	Módulo 4/8628 – Metodologia das Atividades Body & Mind Caracteriza (...) a área e as aulas de Body & Mind. Identifica (...) os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos. Aplica (...) técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind. Identifica (...) quais os elementos de variação da intensidade e da	Módulo 4/8628 – Metodologia das Atividades Body & Mind Caracteriza (...) a área e as aulas de Body & Mind. Identifica (...) os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos. Aplica (...) técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind.	Módulo 4/8628 – Metodologia das Atividades Body & Mind Caracteriza (...) a área e as aulas de Body & Mind. Identifica (...) os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos. Aplica (...) técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio,	Módulo 4/8628 – Metodologia das Atividades Body & Mind (...) caracteriza a área e as aulas de Body & Mind. (...) identifica os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos. (...) aplica técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio,

	Identifica (...) quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios. Executa (...) o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios). Aplica (...) técnicas de respiração e identifica os seus objetivos. Aplica (...) técnicas de relaxamento e identifica os seus objetivos. Aplica (...) técnicas de concentração e meditação e identifica os seus objetivos. Aplica (...) técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Planea e orienta (...) uma aula de Body & Mind. Aplica (...) métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind. Módulo 5/9455 – Step, montagem coreográfica Reconhece (...) os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica. Aplica (...) as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música. Prepara (...) equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor. Utiliza (...) 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.	Identifica (...) quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios. Executa (...) o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios). Aplica (...) técnicas de respiração e identifica os seus objetivos. Aplica (...) técnicas de relaxamento e identifica os seus objetivos. Aplica (...) técnicas de concentração e meditação e identifica os seus objetivos. Aplica (...) técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Planea e orienta (...) uma aula de Body & Mind. Aplica (...) métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind. Módulo 5/9455 – Step, montagem coreográfica Reconhece (...) os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica. Aplica (...) as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música. Prepara (...) equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor. Utiliza (...) a correta colocação do professor na sala de aula de step e as mudanças de posição para observação dos praticantes em	adequadas para um trabalho de Body & Mind. Identifica (...) quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios. Executa (...) o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios). Aplica (...) técnicas de respiração e identifica os seus objetivos. Aplica (...) técnicas de relaxamento e identifica os seus objetivos. Aplica (...) técnicas de concentração e meditação e identifica os seus objetivos. Aplica (...) técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Planea e orienta (...) uma aula de Body & Mind. Aplica (...) métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind. Módulo 5/9455 – Step, montagem coreográfica Reconhece (...) os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica. Aplica (...) as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música. Prepara (...) equipamentos e instalações para a sessão de	adequadas para um trabalho de Body & Mind. (...) identifica quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios. (...) executa o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios). (...) aplica técnicas de respiração e identifica os seus objetivos. (...) aplica técnicas de relaxamento e identifica os seus objetivos. (...) aplica técnicas de concentração e meditação e identifica os seus objetivos. (...) aplica técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. (...) planea e orienta uma aula de Body & Mind. (...) aplica métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind. Módulo 5/9455 – Step, montagem coreográfica (...) reconhece os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica. (...) aplica as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música. (...) prepara equipamentos e instalações para a sessão de
--	---	---	--	--

	step e as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras.		diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras.	step em conformidade com as diretrizes em vigor. Utiliza (...) 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.	step em conformidade com as diretrizes em vigor. (...) utiliza 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.
--	--	--	---	--	--