



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

12.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 6/9457 – Ginástica Localizada, a aula</p> <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. <p>Módulo 7/9458 – Ginástica Localizada, metodologia</p> <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. <p>Módulo 8/9459 – Cardiofitness e musculação – equipamentos e exercícios</p> <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. <p>Módulo 9/9460 – Cardiofitness e musculação – o treino</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino 	<p>Observação Direta:</p> <p>Exercício critério; Sequência de exercícios.</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 autoavaliação e heteroavaliação</p>
		B				
		C				
		D				
		H				
		I				
		E				
		F				
		G				
		J				

					<p>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.</p> <p>Módulo10/7245 – Atividade Física em Populações Especiais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analisar as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde. <p>Descrever os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais.</p> <p>Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida.</p> <p>Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose.</p> <p>Colaborar na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais.</p>	
<p>Atitudes 25%</p>	<p>Os descritores de desempenho deste domínio encontram-se disponibilizados no documento geral dos critérios de avaliação (Portal do Agrupamento).</p>					

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 – 12º 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 6/9457 – Ginástica Localizada, a aula Identifica (...) 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. Explica (...) a estrutura de uma aula de ginástica localizada. Reconhece (...) os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. Explica (...) quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.</p> <p>Módulo 7/9458 – Ginástica Localizada, metodologia Aplica (...) as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada. Planifica (...) as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada. Planifica (...) as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada. Aplica (...) os princípios do treino na aula de ginástica localizada. Define (...) os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.</p> <p>Módulo 8/9459 – Cardiofitness e musculação – equipamentos e exercícios Identificar e aplica (...) os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.</p>	<p>Módulo 6/9457 – Ginástica Localizada, a aula Identifica (...) 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. Explica (...) a estrutura de uma aula de ginástica localizada. Reconhece (...) os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. Explica (...) quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.</p> <p>Módulo 7/9458 – Ginástica Localizada, metodologia Aplica (...) as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada. Planifica (...) as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada. Aplica (...) os princípios do treino na aula de ginástica localizada. Define (...) os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.</p> <p>Módulo 8/9459 – Cardiofitness e musculação – equipamentos e exercícios Identificar e aplica (...) os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.</p>	<p>Módulo 6/9457 – Ginástica Localizada, a aula Identifica (...) 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. Explica (...) a estrutura de uma aula de ginástica localizada. Reconhece (...) os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. Explica (...) quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.</p> <p>Módulo 7/9458 – Ginástica Localizada, metodologia Aplica (...) as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada. Planifica (...) as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada. Aplica (...) os princípios do treino na aula de ginástica localizada. Define (...) os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.</p> <p>Módulo 8/9459 – Cardiofitness e musculação – equipamentos e exercícios Identificar e aplica (...) os exercícios durante as sessões de</p>	<p>Módulo 6/9457 – Ginástica Localizada, a aula Identifica (...) 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. Explica (...) a estrutura de uma aula de ginástica localizada. Reconhece (...) os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. Explica (...) quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.</p> <p>Módulo 7/9458 – Ginástica Localizada, metodologia Aplica (...) as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada. Planifica (...) as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada. Aplica (...) os princípios do treino na aula de ginástica localizada. Define (...) os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.</p> <p>Módulo 8/9459 – Cardiofitness e musculação – equipamentos e exercícios Identificar e aplica (...) os exercícios durante as sessões de</p>	<p>(...) identifica 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. (...) explica a estrutura de uma aula de ginástica localizada. (...) reconhece os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. (...) explica quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.</p> <p>(...) aplica as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada. (...) planifica as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada. (...) aplica os princípios do treino na aula de ginástica localizada. (...) define os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.</p> <p>Módulo 8/9459 – Cardiofitness e musculação – equipamentos e exercícios</p>	<p>(...) identifica 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. (...) explica a estrutura de uma aula de ginástica localizada. (...) reconhece os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. (...) explica quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.</p> <p>(...) aplica as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada. (...) planifica as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada. (...) aplica os princípios do treino na aula de ginástica localizada. (...) define os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.</p> <p>Módulo 8/9459 – Cardiofitness e musculação – equipamentos e exercícios</p>

	<p>Identificar e aplica (...) os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.</p> <p>Aplica (...) as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.</p> <p>Utiliza (...) as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</p> <p>Módulo 9/9460 – Cardiofitness e musculação – o treino</p> <p>Identifica e aplica (...) métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.</p> <p>Aplica (...) os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.</p> <p>Módulo10/7245 – Atividade Física em Populações Especiais</p> <p>Analisa (...) as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde.</p> <p>Descreve (...) os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais.</p> <p>Descreve (...) as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida.</p> <p>Descreve (...) as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose.</p> <p>Colabora (...) na conceção, promoção e análise dos programas de exercício</p>	<p>Aplica (...) as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.</p> <p>Utiliza (...) as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</p> <p>Módulo 9/9460 – Cardiofitness e musculação – o treino</p> <p>Identifica e aplica (...) métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.</p> <p>Aplica (...) os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.</p> <p>Módulo10/7245 – Atividade Física em Populações Especiais</p> <p>Analisa (...) as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde.</p> <p>Descreve (...) os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais.</p> <p>Descreve (...) as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida.</p> <p>Descreve (...) as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose.</p> <p>Colabora (...) na conceção, promoção e análise dos programas de exercício</p>	<p>acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.</p> <p>Aplica (...) as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.</p> <p>Utiliza (...) as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</p> <p>Módulo 9/9460 – Cardiofitness e musculação – o treino</p> <p>Identifica e aplica (...) métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.</p> <p>Aplica (...) os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.</p> <p>Módulo10/7245 – Atividade Física em Populações Especiais</p> <p>Analisa (...) as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde.</p> <p>Descreve (...) os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais.</p> <p>Descreve (...) as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida.</p> <p>Descreve (...) as principais</p>	<p>Identificar e aplica (...) os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.</p> <p>Aplica (...) as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.</p> <p>Utiliza (...) as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</p> <p>Módulo 9/9460 – Cardiofitness e musculação – o treino</p> <p>Identifica e aplica (...) métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.</p> <p>Aplica (...) os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.</p> <p>Módulo10/7245 – Atividade Física em Populações Especiais</p> <p>Analisa (...) as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde.</p> <p>Descreve (...) os princípios, os pressupostos e as técnicas da</p>	<p>(...) identificar e aplica os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.</p> <p>(...) aplica as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.</p> <p>(...) utiliza as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</p> <p>Módulo 9/9460 – Cardiofitness e musculação – o treino</p> <p>(...) identifica e aplica métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.</p> <p>(...) aplica os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.</p> <p>Módulo10/7245 – Atividade Física em Populações Especiais</p> <p>(...) analisa as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde.</p> <p>(...) descreve os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do</p>
--	---	---	---	--	--

	<p>necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida.</p> <p>Descreve (...) as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose.</p> <p>Colabora (...) na concepção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais.</p>	<p>físico para populações especiais.</p>	<p>características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose.</p> <p>Colabora (...) na concepção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais.</p>	<p>avaliação e prescrição do exercício em populações especiais.</p> <p>Descreve (...) as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida.</p> <p>Descreve (...) as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose.</p> <p>Colabora (...) na concepção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais.</p>	<p>exercício em populações especiais.</p> <p>(...) descreve as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida.</p> <p>(...) descreve as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose.</p> <p>(...) colabora na concepção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais.</p>
--	---	--	--	--	--