

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CURSOS PROFISSIONAIS (Ensino Secundário)

1º Ano / Atividades de Ginásio
COMPONENTE DA FORMAÇÃO TECNOLÓGICA
A disciplina de Atividades de Ginásio - Módulo 1 (UCD03661): Planear aulas de ginástica localizada

No final do módulo os alunos deverão ter adquirido conhecimentos, procedimentos e atitudes que lhe permitam:

- Analisar 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.
- Conceber o plano estruturado de aulas de ginástica localizada.
- Testar os exercícios e equipamentos que são utilizados na aula de ginástica localizada, para diferentes níveis de praticantes.

	DOMINIO	APRENDIZAGENS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS do PERFIL do ALUNO	Nº INSTRUMENTOS/TÉCNICAS de AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO	<u>Módulo 1 (UCD03661): Planear aulas de ginástica localizada (25 horas)</u>	<u>Módulo 1 (UCD03661): Planear aulas de ginástica localizada (25 horas)</u> • Definir o plano, a estrutura, os objetivos e a tipologia de exercícios de ginástica localizada para diferentes perfis de praticantes. • Programar os exercícios de progressão e as variações necessárias, em função dos objetivos, restrições e limitações. • Selecionar materiais e equipamentos de suporte, em função da variação dos exercícios e dos grupos musculares alvo. • Garantir a segurança praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões. • Agir com responsabilidade e respeitando as características individuais dos praticantes.	A, B, C, D, E, F, G, H, J	Testagem <u>Componente Prática</u> Teste prático: observação direta de situações de exercício Questão Aula	35%	75%
				Testagem <u>Componente Teórica</u> - Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo); - Fichas de trabalho;	35%	

DESENVOLVIMENTO O PESSOAL E INTERPESSOAL	• Participação. (6%) • Autonomia. (6%) • Responsabilidade. (7%) - Cooperação. (6%)		- Observação direta - Grelhas de observação (1 por Módulo)	25%
--	---	--	---	-----

APURAMENTO DAS CLASSIFICAÇÕES NO MÓDULO

Para o apuramento das classificações a atribuir no módulo são considerados os elementos de avaliação recolhidos ao longo do mesmo, em cada um dos domínios.

ATESTADO MÉDICO

1). Atestados médicos com uma **duração até três semanas inclusive (1 vez por trimestre)**, não implicam quaisquer adaptações aos critérios de avaliação definidos, uma vez que eventuais limitações apresentadas pelos alunos são recuperáveis nos restantes tempos de lecionação.

2). Atestados médicos com uma **duração superior a três semanas (1 vez por trimestre)** implicam as seguintes alterações, a saber:

2.1) Situação 1- Ausência total da componente física/motora. A classificação resulta da aplicação da seguinte fórmula:

75% - Ginástica Aeróbica – A Aula (teórica) + 25% - Atitudes e Valores
--

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):

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

DIMENSÃO DA AVALIAÇÃO - CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO

DESCRIPTORES DE DESEMPENHO

18 a 20 VALORES	14 a 17 VALORES	10 a 13 VALORES	7 a 9 VALORES	1 a 6 VALORES
<u>Módulo 1 (UCD03661): Planear aulas de ginástica localizada (25 horas)</u> Define plenamente o plano, a estrutura, os objetivos e a tipologia de exercícios de ginástica localizada para diferentes perfis de praticantes. Programa com exatidão os exercícios de progressão e as variações necessárias, em função dos objetivos, restrições e limitações. Seleciona criteriosamente materiais e equipamentos de suporte, em função da variação dos exercícios e dos grupos musculares alvo. Garante plenamente a segurança praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões. Age com toda a responsabilidade e respeitando as características individuais dos praticantes.	NÍVEL INTERMÉDIO	<u>Módulo 1 (UCD03661): Planear aulas de ginástica localizada (25 horas)</u> Define o plano, a estrutura, os objetivos e a tipologia de exercícios de ginástica localizada para diferentes perfis de praticantes. Programa os exercícios de progressão e as variações necessárias, em função dos objetivos, restrições e limitações. Seleciona materiais e equipamentos de suporte, em função da variação dos exercícios e dos grupos musculares alvo. Garante a segurança praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões. Age com responsabilidade e respeitando as características individuais dos praticantes.	NÍVEL INTERMÉDIO	<u>Módulo 1 (UCD03661): Planear aulas de ginástica localizada (25 horas)</u> Não define o plano, a estrutura, os objetivos e a tipologia de exercícios de ginástica localizada para diferentes perfis de praticantes. Não programa os exercícios de progressão e as variações necessárias, em função dos objetivos, restrições e limitações. Não seleciona materiais e equipamentos de suporte, em função da variação dos exercícios e dos grupos musculares alvo. Não garante a segurança praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões. Não age com responsabilidade e respeitando as características individuais dos praticantes.

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CURSOS PROFISSIONAIS (Ensino Secundário)

1ºAno / Atividades de Ginásio
COMPONENTE DA FORMAÇÃO TECNOLÓGICA

A disciplina de Atividades de Ginásio - Módulo 2 (UCD03658): Aplicar técnicas de atividades de body & mind

No final do módulo os alunos deverão ter adquirido conhecimentos, procedimentos e atitudes que lhe permitam:

- Preparar os materiais e equipamentos desportivos para o treino de atividades de body & mind.
- Planear e organizar o treino de atividades de body & mind.
- Aplicar as diferentes técnicas e táticas de body & mind.
- Aplicar o protocolo de correção técnica.

	DOMÍNIO	APRENDIZAGENS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS do PERFIL do ALUNO	Nº INSTRUMENTOS/TÉCNICAS de AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO	<u>Módulo 2 (UCD03658):</u> <u>Aplicar técnicas de</u> <u>atividades de body &</u> <u>mind (50 horas)</u>	Módulo 2 (UCD03658): Aplicar técnicas de atividades de body & mind (50 horas) • Dominar as suas regras e regulamentos. • Identificar os gestos técnicos e as suas componentes críticas. • Comunicar com os participantes e fornecer feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas. • Garantir a segurança dos participantes. • Agir com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.	A, B, C, D, E, F, G, H, J	Testagem <u>Componente Prática</u> Teste prático: observação direta de situações de exercício Questão Aula	 35% 5%	75%
				Testagem <u>Componente Teórica</u> - Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo); - Fichas de trabalho;	 35%	

DESENVOLVIMENTO O PESSOAL E INTERPESSOAL	• Participação. (6%) • Autonomia. (6%) • Responsabilidade. (7%) - Cooperação. (6%)		- Observação direta - Grelhas de observação (1 por Módulo)	25%
--	---	--	---	-----

APURAMENTO DAS CLASSIFICAÇÕES NO MÓDULO

Para o apuramento das classificações a atribuir no módulo são considerados os elementos de avaliação recolhidos ao longo do mesmo, em cada um dos domínios.

ATESTADO MÉDICO

1). Atestados médicos com uma **duração até três semanas inclusive (1 vez por trimestre)**, não implicam quaisquer adaptações aos critérios de avaliação definidos, uma vez que eventuais limitações apresentadas pelos alunos são recuperáveis nos restantes tempos de lecionação.

2). Atestados médicos com uma **duração superior a três semanas (1 vez por trimestre)** implicam as seguintes alterações, a saber:

2.1) Situação 1- Ausência total da componente física/motora. A classificação resulta da aplicação da seguinte fórmula:

75% - Ginástica Aeróbica – A Aula (teórica) + 25% - Atitudes e Valores
--

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):

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

DIMENSÃO DA AVALIAÇÃO - CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO
DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO

18 a 20 VALORES	14 a 17 VALORES	10 a 13 VALORES	7 a 9 VALORES	1 a 6 VALORES
<u>Módulo 2 (UCD03658): Aplicar técnicas de atividades de body & mind (50 horas)</u> Domina plenamente todas as regras e regulamentos. Identifica plenamente todos os gestos técnicos e as suas componentes críticas. Comunica claramente com os participantes e fornecer feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas. Garante toda a segurança dos participantes. Age com toda a responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.	NÍVEL INTERMÉDIO	<u>Módulo 2 (UCD03658): Aplicar técnicas de atividades de body & mind (50 horas)</u> Domina as regras e regulamentos. Identifica os gestos técnicos e as suas componentes críticas. Comunica com os participantes e fornecer feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas. Garante a segurança dos participantes. Age com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.	NÍVEL INTERMÉDIO	<u>Módulo 2 (UCD03658): Aplicar técnicas de atividades de body & mind (50 horas)</u> Não domina as regras e regulamentos. Não identifica os gestos técnicos e as suas componentes críticas. Não comunica com os participantes e fornecer feedback contínuo e construtivo, de modo a corrigir erros e melhorar as suas técnicas. Não garante a segurança dos participantes. Não age com responsabilidade, respeitando o espírito desportivo e respeitando as características individuais de cada indivíduo.

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CURSOS PROFISSIONAIS (Ensino Secundário)

1º Ano / Atividades de Ginásio
COMPONENTE DA FORMAÇÃO TECNOLÓGICA
A disciplina de Atividades de Ginásio - Módulo 3 (UCD03663): Planear aulas de ginástica aeróbica e step

No final do módulo os alunos deverão ter adquirido conhecimentos, procedimentos e atitudes que lhe permitam:

- Reconhecer a história da modalidade e identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições.
- Conceber o plano estruturado de aulas de ginástica aeróbica e de step.
- Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo e a importância do uso da música para preparar aulas com diferentes intensidades de ginástica aeróbica.

	DOMINIO	APRENDIZAGENS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS do PERFIL do ALUNO	Nº INSTRUMENTOS/TÉCNICAS de AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO	Módulo 3 (UCD03661): <u>Planear aulas de ginástica aeróbica e step (25 horas)</u>	Módulo 3 (UCD03661): Planear aulas de ginástica aeróbica e step (25 horas) • Definir o plano, a estrutura, os objetivos e a tipologia de exercícios de ginástica aeróbica e de step para diferentes perfis de praticantes. • Programar os exercícios de progressão e as variações necessárias, em função dos objetivos, restrições e limitações. • Selecionar materiais e equipamentos de suporte, em função da variação dos exercícios e dos grupos musculares alvo. • Garantir a segurança praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões. • Agir com responsabilidade e respeitando as características individuais dos praticantes.	A, B, C, D, E, F, G, H, J	Testagem <u>Componente Prática</u> Teste prático: observação direta de situações de exercício Questão Aula	35%	75%
				Testagem <u>Componente Teórica</u> - Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo); - Fichas de trabalho;	5%	

DESENVOLVIMENTO O PESSOAL E INTERPESSOAL	• Participação. (6%) • Autonomia. (6%) • Responsabilidade. (7%) - Cooperação. (6%)		- Observação direta - Grelhas de observação (1 por Módulo)	25%
--	---	--	---	-----

APURAMENTO DAS CLASSIFICAÇÕES NO MÓDULO

Para o apuramento das classificações a atribuir no módulo são considerados os elementos de avaliação recolhidos ao longo do mesmo, em cada um dos domínios.

ATESTADO MÉDICO

1). Atestados médicos com uma **duração até três semanas inclusive (1 vez por trimestre)**, não implicam quaisquer adaptações aos critérios de avaliação definidos, uma vez que eventuais limitações apresentadas pelos alunos são recuperáveis nos restantes tempos de lecionação.

2). Atestados médicos com uma **duração superior a três semanas (1 vez por trimestre)** implicam as seguintes alterações, a saber:

2.1) Situação 1- Ausência total da componente física/motora. A classificação resulta da aplicação da seguinte fórmula:

75% - Ginástica Aeróbica – A Aula (teórica) + 25% - Atitudes e Valores
--

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):

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

DIMENSÃO DA AVALIAÇÃO - CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO

DESCRIPTORES DE DESEMPENHO

18 a 20 VALORES	14 a 17 VALORES	10 a 13 VALORES	7 a 9 VALORES	1 a 6 VALORES
<u>Módulo 3 (UCD03661): Planear aulas de ginástica aeróbica e step (25 horas)</u> Define plenamente o plano, a estrutura, os objetivos e a tipologia de exercícios de ginástica aeróbica e de step para diferentes perfis de praticantes. Programa com rigor e correção os exercícios de progressão e as variações necessárias, em função dos objetivos, restrições e limitações. Seleciona criteriosamente os materiais e equipamentos de suporte, em função da variação dos exercícios e dos grupos musculares alvo. Garante toda a segurança dos praticantes e previne diferentes tipos de lesões. Age com total responsabilidade e respeita todas as características individuais dos praticantes.	NÍVEL INTERMÉDIO	<u>Módulo 3 (UCD03661): Planear aulas de ginástica aeróbica e step (25 horas)</u> Define o plano, a estrutura, os objetivos e a tipologia de exercícios de ginástica aeróbica e de step para diferentes perfis de praticantes. Programa os exercícios de progressão e as variações necessárias, em função dos objetivos, restrições e limitações. Seleciona materiais e equipamentos de suporte, em função da variação dos exercícios e dos grupos musculares alvo. Garante a segurança praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões. Age com responsabilidade e respeitando as características individuais dos praticantes.	NÍVEL INTERMÉDIO	<u>Módulo 3 (UCD03661): Planear aulas de ginástica aeróbica e step (25 horas)</u> Não define o plano, a estrutura, os objetivos e a tipologia de exercícios de ginástica aeróbica e de step para diferentes perfis de praticantes. Não programa os exercícios de progressão e as variações necessárias, em função dos objetivos, restrições e limitações. Não seleciona materiais e equipamentos de suporte, em função da variação dos exercícios e dos grupos musculares alvo. Não garante a segurança praticantes e prevenindo diferentes tipos de lesões. Não age com responsabilidade e respeitando as características individuais dos praticantes.