

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

2º Ano / Atividades de Ginásio
COMPONENTE DA FORMAÇÃO TECNOLÓGICA
A disciplina de Atividades de Ginásio - Módulo 3 (9459): Musculação CardioFitness - Equipamentos e Exercícios

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

- Identificar e aplicar os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia e 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.

	DOMINIO	APRENDIZAGENS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS do PERFIL do ALUNO	Nº INSTRUMENTOS/TÉCNICAS de AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO	Atividades de Musculação Cardiofitness (9459)	<u>Módulo 3 (Código - 9459) - 25 horas</u> • Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios. Identificar e aplicar os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia e 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. Atividade Física: - Reconhecer benefícios cardiovasculares e musculares na redução do risco de doença; - Associar a atividade física à promoção da saúde, bem-estar e aptidão física. Identificar Equipamentos Cardiofitness e Equipamentos de musculação. Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação: dinâmica da carga, progressividade, especificidade, individualidade e continuidade.	A, B, C, D, E, F, G, H, J	<u>Testagem</u> <u>Componente Prática</u> Teste prático: observação direta de situações de exercício Questão Aula	35%	75%
				<u>Testagem</u> <u>Componente Teórica</u> - Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo); - Fichas de trabalho;	5%	

DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL	• Participação. (6%) • Autonomia. (6%) • Responsabilidade. (7%) • Cooperação. (6%)	A, B, C, D, E, F, G, H, I	- 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% - Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal
--

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
Módulo 3 (Código - 9459) - 25 horas • Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios. Identifica e aplica integralmente os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia e resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal. Aplica integralmente as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação. Utiliza as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.	NÍVEL INTERMÉDIO	Módulo 3 (Código - 9459) - 25 horas • Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios. Identifica e aplica parcialmente os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia e resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal. Aplica parcialmente as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação. Utiliza as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.	NÍVEL INTERMÉDIO	Módulo 3 (Código - 9459) - 25 horas • Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios. Não identifica nem aplica os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia e resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal. Não aplica as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação. Não utiliza as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.

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

2º Ano / Atividades de Ginásio
COMPONENTE DA FORMAÇÃO TECNOLÓGICA

A disciplina de Atividades de Ginásio - / Módulo 4 (9457) - Ginástica Localizada - A Aula

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

- 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.

	DOMINIO	APRENDIZAGENS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS do PERFIL do ALUNO	Nº INSTRUMENTOS/TÉCNICAS de AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO	Atividades de Ginástica Localizada (9457)	Módulo 4 (Código - 9457) - 25 horas • Ginástica Localizada a Aula 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. Ginástica localizada; História da modalidade; Objetivos e benefícios da ginástica localizada; Materiais e formas de variar a aula de ginástica localizada; Estrutura da aula de ginástica localizada; Aquecimento, Fase aeróbia Fase localizada, Retorno à calma e alongamento; Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada; Normas de prevenção numa aula de ginástica localizada	A, B, C, D, E, F, G, H, J	<u>Testagem</u> Componente Prática Teste prático: observação direta de situações de exercício Questão Aula	35%	75%
				<u>Testagem</u> Componente Teórica - Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo); - Fichas de trabalho;	5%	

DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL	• Participação. (6%) • Autonomia. (6%) • Responsabilidade. (7%) • Cooperação. (6%)	A, B, C, D, E, F, G, H, I	- 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% - Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal
--

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
Módulo 4 (Código - 9457) - 25 horas Ginástica Localizada a Aula Identifica integralmente 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 integralmente a estrutura de uma aula de ginástica localizada. Reconhece e aplica os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. Explica integralmente quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.	NÍVEL INTERMÉDIO	Módulo 4 (Código - 9457) - 25 horas Ginástica Localizada a Aula Identifica parcialmente 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 parcialmente a estrutura de uma aula de ginástica localizada. Reconhece parcialmente os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. Explica parcialmente quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.	NÍVEL INTERMÉDIO	Módulo 4 (Código - 9457) - 25 horas Ginástica Localizada a Aula Não 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. Não explica a estrutura de uma aula de ginástica localizada. Não reconhece os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. Não explicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.

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

2º Ano / Atividades de Ginásio
COMPONENTE DA FORMAÇÃO TECNOLÓGICA

A disciplina de Atividades de Ginásio - Módulo 5 (9458) - Ginástica Localizada - Metodologia da Aula

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

- Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção de 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.

	DOMINIO	APRENDIZAGENS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS do PERFIL do ALUNO	Nº INSTRUMENTOS/TÉCNICAS de AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO	Atividades de Ginástica Localizada (9458)	Módulo 5 (Código - 9458) - 25 horas Ginástica Localizada - Metodologia Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção de 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. Conceitos básicos de: - duração, volume e intensidade; - carga, densidade e frequência; Princípios do treino: individualização e sobrecarga; progressão, adaptação e especificidade; continuidade, reversibilidade e ciclicidade. Força e resistência muscular: força dinâmica e força estática; resistência muscular aeróbia e resistência muscular anaeróbia. Tipologia dos exercícios na aula de ginástica localizada: planificação da aula em ginástica localizada, e escolha dos exercícios mais adequados à população alvo. Formas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada: treino em circuito, treino intervalado, e treino uníssono.	A, B, C, D, E, F, G, H, J	<u>Testagem</u> <u>Componente Prática</u> Teste prático: observação direta de situações de exercício Questão Aula	35%	75%
				<u>Testagem</u> <u>Componente Teórica</u> - Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo); - Fichas de trabalho;	5%	

DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL	• Participação. (6%) • Autonomia. (6%) • Responsabilidade. (7%) • Cooperação. (6%)	A, B, C, D, E, F, G, H, I	- 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% - Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal
--

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):

A Linguagens e textos	F Desenvolvimento pessoal e autonomia;
B Informação e comunicação	G Bem-estar, saúde e ambiente
C Raciocínio e resolução de problemas	H Sensibilidade estética e artística
D Pensamento crítico e pensamento criativo	I Saber científico, técnico e tecnológico
E Relacionamento interpessoal	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
Módulo 5 (Código - 9458) - 25 horas • Ginástica Localizada - Metodologia Aplica integralmente as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção de execução dos praticantes de ginástica localizada. Planifica integralmente as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada. Aplica integralmente os princípios do treino na aula de ginástica localizada. Define integralmente os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.	NÍVEL INTERMÉDIO	Módulo 5 (Código - 9458) - 25 horas • Ginástica Localizada - Metodologia Aplica parcialmente as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção de execução dos praticantes de ginástica localizada. Planifica parcialmente as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada. Aplica parcialmente os princípios do treino na aula de ginástica localizada. Define parcialmente os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.	NÍVEL INTERMÉDIO	Módulo 5 (Código - 9458) - 25 horas • Ginástica Localizada - Metodologia Não aplica as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção de execução dos praticantes de ginástica localizada. Não planifica as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada. Não aplica os princípios do treino na aula de ginástica localizada. Não define os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.

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

2º Ano / Atividades de Ginásio
COMPONENTE DA FORMAÇÃO TECNOLÓGICA

A disciplina de Atividades de Ginásio - Módulo 6 (9456) - Ginástica Aeróbica - Montagem Coreográfica

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

- 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.

	DOMINIO	APRENDIZAGENS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS do PERFIL do ALUNO	Nº INSTRUMENTOS/TÉCNICAS de AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO	Atividades de Ginástica Aeróbica (9456)	Módulo 6 (Código - 9456) - 50 horas Ginástica aeróbica - Montagem coreográfica 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: Passos básicos; Estrutura musical; Eficácia e Segurança; Montagem coreográfica; Princípio da Simetria; “Perna pronta”; Fluidez dos movimento; Sequências coreográficas; Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico; Junção coreográfica, Liderança, dimensão e deslocamentos; Métodos de montagem coreográfica; Tipologia de exercícios; Planos de aula. 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.	A, B, C, D, E, F, G, H, J	<u>Testagem</u> <u>Componente Prática</u> Teste prático: observação direta de situações de exercício Questão Aula	35%	75%
				<u>Testagem</u> <u>Componente Teórica</u> - Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo); - Fichas de trabalho;	5%	

DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL	• Participação. (6%) • Autonomia. (6%) • Responsabilidade. (7%) • Cooperação. (6%)	A, B, C, D, E, F, G, H, I	- 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% - Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal
--

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):

A Linguagens e textos	F Desenvolvimento pessoal e autonomia;
B Informação e comunicação	G Bem-estar, saúde e ambiente
C Raciocínio e resolução de problemas	H Sensibilidade estética e artística
D Pensamento crítico e pensamento criativo	I Saber científico, técnico e tecnológico
E Relacionamento interpessoal	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
Módulo 6 (Código - 9456) - 50 horas Ginástica aeróbica → montagem coreográfica Aplica parcialmente 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. Prepara parcialmente equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor. Aplica parcialmente as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.	NÍVEL INTERMÉDIO	Módulo 6 (Código - 9456) - 50 horas Ginástica aeróbica → montagem coreográfica Aplica parcialmente 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. Prepara parcialmente equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor. Aplica parcialmente as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.	NÍVEL INTERMÉDIO	Módulo 6 (Código - 9456) - 50 horas Ginástica aeróbica → montagem coreográfica Não 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. Não prepara equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor. Não aplica as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.