

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CURSOS PROFISSIONAIS (Secundário)

1ºAno / Atividades de Ginásio
COMPONENTE DA FORMAÇÃO TECNOLÓGICA

A disciplina de Atividades de Ginásio - Módulo 1: Ginástica Aeróbica - A Aula (9454)

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

- 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.

DOMINIO	APRENDIZAGENS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS do PERFIL do ALUNO	Nº INSTRUMENTOS/TÉCNICAS de AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO	
				PARCIAL	TOTAL
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO	<u>Módulo 1 (Código - 9454) - 50 horas</u> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ginástica aeróbica a aula</u> Identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições: passos básicos, passos de liderança simples e passos de liderança alternada. Explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica: estrutura e partes da aula. Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música: música para ginástica aeróbica. Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica. 	A, B, C, D, E, F, G, H, J	Componente Prática Teste prático: observação direta de situações de exercício Questão Aula	35%	75%
			Componente Teórica - Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo); - Fichas de trabalho;	35%	
DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL	<ul style="list-style-type: none"> • 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

DESCRITORES DE DESEMPENHO

18 a 20 VALORES	14 a 17 VALORES	10 a 13 VALORES	7 a 9 VALORES	1 a 6 VALORES
<p>Módulo 1 (Código - 9454) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ginástica aeróbica a aula <p>Identifica integralmente todos os passos básicos e a sua técnica de execução, exercícios, termos e definições.</p> <p>Explica integralmente e aplica fluentemente a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica.</p> <p>Reconhece integralmente e aplica a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música.</p> <p>Explica integralmente o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.</p>	NÍVEL INTERMÉDIO	<p>Módulo 1 (Código - 9454) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ginástica aeróbica a aula <p>Identifica parcialmente os passos básicos e a sua técnica de execução, exercícios, termos e definições.</p> <p>Explica parcialmente a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica.</p> <p>Reconhece parcialmente a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música</p> <p>. Explica parcialmente o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.</p>	NÍVEL INTERMÉDIO	<p>Módulo 1 (Código - 9454) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ginástica aeróbica a aula <p>Não identifica os passos básicos nem a sua técnica de execução, exercícios, termos e definições.</p> <p>Não consegue explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica.</p> <p>Reconhece de forma insuficiente a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música.</p> <p>Não explica o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.</p>

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CURSOS PROFISSIONAIS (Secundário)

1ºAno / Atividades de Ginásio

COMPONENTE DA FORMAÇÃO TECNOLÓGICA

A disciplina de Atividades de Ginásio - Módulo 2 - Metodologia de Atividades Body & Mind (8628)

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

- Caracterizar a área e as aulas de Body & Mind.
- Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind.
- Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equi-líbrio, 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 pos-tural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios).

CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO	DOMINIO	APRENDIZAGENS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS do PERFIL do ALUNO	Nº INSTRUMENTOS/TÉCNICAS de AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
	Metodologia de Atividades Body & Mind	Módulo 2 (Código - 8628) - 50 horas <ul style="list-style-type: none"> • Metodologia das Atividades Body Mind Caracterizar a área e as aulas de Body & Mind. Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind. Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade, equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind. Identificar quais os	A, B, C, D, E, F, G, H, J	<u>Componente Prática</u> Teste prático: observação direta de situações de exercício Questão Aula	35% 5%	75%

	<p>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. Área e aulas de Body & Mind. Objetivos de treino nas aulas de Body & Mind. Materiais e equipamentos. Música. Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Estrutura e planeamento das aulas de Body & Mind. Intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind.</p>		<p>Componente Teórica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo); - Fichas de trabalho; 	35%	
DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL	<ul style="list-style-type: none"> • Participação. (6%) • Autonomia. (6%) • Responsabilidade. (7%) • Cooperação (6%) 	A, B, C, D, E, F, G, H, I	<ul style="list-style-type: none"> - 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:

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
DESCRITORES DE DESEMPENHO**

18 a 20 VALORES	14 a 17 VALORES	10 a 13 VALORES	7 a 9 VALORES	1 a 6 VALORES
<p>Módulo 2 (Código - 8628) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodologia das Atividades Body Mind <p>Caracteriza plenamente a área e as aulas de Body & Mind.</p> <p>Identifica claramente os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind.</p> <p>Aplica com correção técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind.</p> <p>Identifica claramente os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.</p> <p>Executa com perfeição o alinhamento neutro e exercícios de</p>	NÍVEL INTERMÉDIO	<p>Módulo 2 (Código - 8628) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodologia das Atividades Body Mind <p>Caracteriza a área e as aulas de Body & Mind.</p> <p>Identifica os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind.</p> <p>Aplica técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind.</p> <p>Identifica os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.</p> <p>Executa o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural</p>	NÍVEL INTERMÉDIO	<p>Módulo 2 (Código - 8628) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodologia das Atividades Body Mind <p>Não caracteriza a área e as aulas de Body & Mind.</p> <p>Não identifica os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind.</p> <p>Não aplica técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind.</p> <p>Não identifica os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.</p> <p>Não executa o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização</p>

<p>consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios).</p> <p>Aplica com correção as técnicas de respiração e identifica os seus objetivos.</p> <p>Aplica com correção as técnicas de relaxamento e identifica os seus objetivos.</p> <p>Aplica com correção as técnicas de concentração e meditação e identifica os seus objetivos.</p> <p>Aplica técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal com correção.</p> <p>Planeia e orienta uma aula de Body & Mind com correção.</p> <p>Aplica com correção métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind.</p> <p>Conhece a área e aulas de Body & Mind.</p> <p>Identifica claramente os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind.</p> <p>Conhece e utiliza de forma adequada os materiais e equipamentos.</p> <p>Adequa a música às atividades.</p> <p>Aplica com correção as técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.</p> <p>Estrutura e faz o planeamento das aulas de Body & Mind com correção.</p> <p>Realiza intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind</p>	<p>em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios).</p> <p>Aplica técnicas de respiração e identifica os seus objetivos. Aplica técnicas de relaxamento e identifica os seus objetivos.</p> <p>Aplica técnicas de concentração e meditação e identifica os seus objetivos.</p> <p>Aplica técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal;</p> <p>Planeia e orienta uma aula de Body & Mind.</p> <p>Aplica métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind.</p> <p>Conhece a área e aulas de Body & Mind.</p> <p>Identifica os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind.</p> <p>Conhece os materiais e equipamentos.</p> <p>Adequa a música.</p> <p>Aplica as técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.</p> <p>Estrutura e faz o planeamento das aulas de Body & Mind.</p> <p>Realiza intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind.</p>	<p>postural e das diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios).</p> <p>Não aplica técnicas de respiração e não identifica os seus objetivos.</p> <p>Não aplica técnicas de relaxamento e não identifica os seus objetivos.</p> <p>Não aplica técnicas de concentração e meditação e não identifica os seus objetivos.</p> <p>Não aplica técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal;</p> <p>Não planeia nem orienta uma aula de Body & Mind.</p> <p>Não aplica métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind.</p> <p>Não conhece a área e aulas de Body & Mind.</p> <p>Não identifica os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind.</p> <p>Não conhece os materiais e equipamentos.</p> <p>Não adequa a música.</p> <p>Não aplica as técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.</p> <p>Não estrutura e não faz o planeamento das aulas de Body & Mind.</p> <p>Não realiza intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind.</p>
---	---	--