

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CURSOS PROFISSIONAIS (Secundário)

3ºAno / Atividades de Ginásio
COMPONENTE DA FORMAÇÃO TECNOLÓGICA

A disciplina de Atividades de Ginásio - Módulo 9 (9460): Musculação CardioFitness - O Treino

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

- Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino 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.

DOMINIO	APRENDIZAGENS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS do PERFIL do ALUNO	Nº INSTRUMENTOS/TÉCNICAS de AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO		
				PARCIAL	TOTAL	
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO	Atividades de Musculação Cardiofitness (9460)	Módulo 9 (Código - 9460) - 25 horas • Cardiofitness e Musculação - O Treino Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino 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. Aplicar princípios básicos de metodologia do treino: Planeamento e Periodização. Aplicar métodos de treino: - Cardiovascular - Força e flexibilidade: correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento	A, B, C, D, E, F, G, H, J	<u>Componente Prática</u> Teste prático: observação direta de situações de exercício Questão Aula <u>Componente Teórica</u> - Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo); - Fichas de trabalho;	35% 5%	75%
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

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 9 (Código - 9460) - 25 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Cardiofitness e Musculação - 0 Treino</u> <p>Identifica e aplica integralmente os métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.</p> <p>Aplicar integralmente os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.</p> <p>Aplica integralmente os princípios básicos de metodologia do treino: Planeamento e Periodização.</p> <p>Aplica integralmente métodos de treino: Cardiovascular e de Força e flexibilidade.</p>	<p>NÍVEL INTERMÉDIO</p>	<p>Módulo 9 (Código - 9460) - 25 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Cardiofitness e Musculação - 0 Treino</u> <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>Aplicar parcialmente os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.</p> <p>Aplica os princípios básicos de metodologia do treino: Planeamento e Periodização.</p> <p>Aplica métodos de treino: Cardiovascular e de Força e flexibilidade.</p>	<p>NÍVEL INTERMÉDIO</p>	<p>Módulo 9 (Código - 9460) - 25 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Cardiofitness e Musculação - 0 Treino</u> <p>Não identifica nem aplica métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.</p> <p>Não aplica os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.</p> <p>Não aplica os princípios básicos de metodologia do treino: Planeamento e Periodização.</p> <p>Não aplica métodos de treino: Cardiovascular e de Força e flexibilidade.</p>

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CURSOS PROFISSIONAIS (Secundário)

3ºAno / Atividades de Ginásio
COMPONENTE DA FORMAÇÃO TECNOLÓGICA

A disciplina de Atividades de Ginásio - Módulo 8 (9453) - Step - A Aula

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

- Identificar os passos básicos do step, exercícios, termos e definições.
- Explicar a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música.
- Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.
- Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.

	DOMINIO	APRENDIZAGENS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS do PERFIL do ALUNO	Nº INSTRUMENTOS/TÉCNICAS de AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO	Atividades de Step	<p>Módulo 8 (Código - 9453) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Step - A Aula <p>Identificar os passos básicos do step, exercícios, termos e definições.</p> <p>Explicar a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música.</p> <p>Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de</p>	<p>A, B, C, D, E, F, G, H, J</p>	<p>Componente Prática</p> <p>Teste prático: observação direta de situações de exercício</p> <p>Questão Aula</p>	35%	75%
					5%	

	<p>grupo de step. Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step. História da modalidade; Investigações científicas realizadas na área do step; Montagem, desmontagem e transporte do step; Tipos de abordagem à técnica geral, técnica de execução e passos básicos, passos de liderança simples e de liderança alternada; Estrutura da aula de step: Aquecimento, Fase principal (segmento aeróbio), Retorno à calma e alongamento final; Música: Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's), Compasso quaternário, Oitos musicais e Frase musical.</p>		<p>Componente Teórica - Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo); - Fichas de trabalho;</p>	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:

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

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 8 (Código - 9453) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Step - A Aula <p>Identifica integralmente os passos básicos do step, exercícios, termos e definições.</p> <p>Explica integralmente a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música.</p> <p>Reconhece e aplica estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.</p> <p>Explicar integralmente o efeito da velocidade da música na postura do praticante no alinhamento e intensidade da aula de step.</p> <p>Conhece integralmente a história da modalidade, investigações científicas</p>	<p>NÍVEL INTERMÉDIO</p>	<p>Módulo 8 (Código - 9453) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Step - A Aula <p>Identifica parcialmente os passos básicos do step, exercícios, termos e definições.</p> <p>Explica a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música.</p> <p>Reconhece a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.</p> <p>Explicar parcialmente o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.</p> <p>Conhece a história da modalidade, investigações científicas realizadas na área do step, montagem, desmontagem e transporte do step, tipos de abordagem à</p>	<p>NÍVEL INTERMÉDIO</p>	<p>Módulo 8 (Código - 9453) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Step - A Aula <p>Não identifica os passos básicos do step, exercícios, termos e definições.</p> <p>Não explica a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música.</p> <p>Não reconhece a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.</p> <p>Não explica o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.</p> <p>Não conhece a história da modalidade, investigações científicas realizadas na área do step, montagem,</p>

<p>realizadas na área do step, montagem, desmontagem e transporte do step, tipos de abordagem à técnica geral, técnica de execução e passos básicos, passos de liderança simples e de liderança alternada; Conhece integralmente e aplica a estrutura da aula de step: aquecimento, fase principal (segmento aeróbio), retorno à calma e alongamento final. Identifica e aplica batidas musicais e batidas por minuto (bpm's), compasso quaternário, oitos musicais e frase musical.</p>	<p>técnica geral, técnica de execução e passos básicos, passos de liderança simples e de liderança alternada. Conhece a estrutura da aula de step: aquecimento, fase principal (segmento aeróbio), retorno à calma e alongamento final. Identifica batidas musicais e batidas por minuto (bpm's), compasso quaternário, oitos musicais e frase musical.</p>	<p>desmontagem e transporte do step, tipos de abordagem à técnica geral, técnica de execução e passos básicos, passos de liderança simples e de liderança alternada. Não conhece a estrutura da aula de step: aquecimento, fase principal (segmento aeróbio), retorno à calma e alongamento final. Não identifica batidas musicais e batidas por minuto (bpm's), compasso quaternário, oitos musicais e frase musical.</p>
--	---	--

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CURSOS PROFISSIONAIS (Secundário)

3ºAno / Atividades de Ginásio

COMPONENTE DA FORMAÇÃO TECNOLÓGICA

A disciplina de Atividades de Ginásio - Módulo 8 (9455) - Step - Montagem Coreográfica

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

- 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 as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras.

DOMINIO	APRENDIZAGENS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS do PERFIL do ALUNO	Nº INSTRUMENTOS/TÉCNICAS de AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO	
				PARCIAL	TOTAL

CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO	Atividades de Step	<p>Módulo 8 (Código - 9455) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> Step - Montagem Coreográfica <p>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.</p> <p>Utilizar 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.</p> <p>Passos básicos e estrutura musical; características primárias de uma aula de step: eficácia segurança e acessibilidade Princípios orientadores na montagem coreográfica: simetria, “perna pronta”, e fluidez.</p> <p>Sequências coreográficas: elemento, segmento, frase e bloco coreográfico; regras básicas na construção de sequências coreográficas. Métodos de montagem coreográfica: associativo; pirâmide (pares e total) ; adição; split (pares, trios e total); e espelho; e, tipologia de exercícios. Estratégias de ensino: adição / subtração; insert, progressão e tipologia de exercícios.</p> <p>Frases cruzada: simples e complexas. Planos de aula: normas de elaboração, princípios de aplicação e normas de correção.</p>	<p>Componente Prática Teste prático: observação direta de situações de exercício Questão Aula</p> <p>Componente Teórica - Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo); - Fichas de trabalho;</p>	35%	5%	75%
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:

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
Módulo 8 (Código - 9455) - 50 horas • Step - Montagem Coreográfica Reconhece integralmente os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica. Aplicar integralmente e aplica as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes	NÍVEL INTERMÉDIO	Módulo 8 (Código - 9455) - 50 horas • Step - Montagem Coreográfica Reconhece parcialmente os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica. Aplicar parcialmente as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de	NÍVEL INTERMÉDIO	Módulo 8 (Código - 9455) - 50 horas • Step - Montagem Coreográfica Não reconhece os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica. Não aplica as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas

<p>formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música.</p> <p>Prepara autonomamente equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor.</p> <p>Utiliza e aplica 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.</p>		<p>comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música.</p> <p>Prepara equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor.</p> <p>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.</p>		<p>de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música.</p> <p>Não prepara equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor.</p> <p>Não 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.</p>
---	--	--	--	---