

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)	<b>Módulo 9 (Código - 9460) - 25 horas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Cardiofitness e Musculação - O Treino</b></li> </ul> 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cardiovascular</li> <li>- Força e flexibilidade: correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento</li> </ul>	A, B, C, D, E, F, G, H, J	<b>Componente Prática</b> Teste prático: observação direta de situações de exercício Questão Aula	35%	75%
				<b>Componente Teórica</b> - Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo);  - Fichas de trabalho;	5%	
DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação. (6%)</li> <li>• Autonomia. (6%)</li> <li>• Responsabilidade. (7%)</li> <li>• Cooperação. (6%)</li> </ul>		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
<p><u>Módulo 9 (Código - 9460) - 25 horas</u>  • <u>Cardiofitness e Musculação - O Treino</u>  Identifica e aplica integralmente os métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.  Aplicar integralmente os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.  Aplica integralmente os princípios básicos de metodologia do treino: Planeamento e Periodização.  Aplica integralmente métodos de treino: Cardiovascular e de Força e flexibilidade.</p>	<p><b>NÍVEL INTERMÉDIO</b></p>	<p><u>Módulo 9 (Código - 9460) - 25 horas</u>  • <u>Cardiofitness e Musculação - O Treino</u>  Identifica e aplica métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.  Aplicar parcialmente os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.  Aplica os princípios básicos de metodologia do treino: Planeamento e Periodização.  Aplica métodos de treino: Cardiovascular e de Força e flexibilidade.</p>	<p><b>NÍVEL INTERMÉDIO</b></p>	<p><u>Módulo 9 (Código - 9460) - 25 horas</u>  • <u>Cardiofitness e Musculação - O Treino</u>  Não identifica nem aplica métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.  Não aplica os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.  Não aplica os princípios básicos de metodologia do treino: Planeamento e Periodização.  Não aplica métodos de treino: Cardiovascular e de Força e flexibilidade.</p>

**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES**  
**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CURSOS PROFISSIONAIS (Secundário)**

**3º Ano / 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
CONHECIMENT O COMUNICAÇÃ O	Atividades de Step	<b>Módulo 8 (Código - 9453) - 50 horas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Step - A Aula</b></li> </ul> 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	A, B, C, D, E, F, G, H, J	<u><b>Componente Prática</b></u> Teste prático: observação direta de situações de exercício Questão Aula	<b>35%</b>  <b>5%</b>	<b>75%</b>

		<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><b><u>Componente Teórica</u></b> - Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo);  - Fichas de trabalho;</p>	<b>35%</b>	
<b>DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação. (6%)</li> <li>• Autonomia. (6%)</li> <li>• Responsabilidade. (7%)</li> <li>• Cooperação. (6%)</li> </ul>		A, B, C, D, E, F, G, H, I	<p>- Observação direta - Grelhas de observação (1 por Módulo)</p>	<b>25%</b>	

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

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.		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.		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.
--	--	--	--	---

## 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><b>Módulo 8 (Código - 9455) - 50 horas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Step - Montagem Coreográfica</b></li> </ul> <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>	A, B, C, D, E, F, G, H, J	<p><b><u>Componente Prática</u></b></p> <p>Teste prático: observação direta de situações de exercício</p> <p>Questão Aula</p>	35%	75%
				<p><b><u>Componente Teórica</u></b></p> <p>- Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo);</p> <p>- Fichas de trabalho;</p>	35%	
DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participação. (6%)</li> <li>Autonomia. (6%)</li> <li>Responsabilidade. (7%)</li> <li>Cooperação. (6%)</li> </ul>		A, B, C, D, E, F, G, H, I	<p>- Observação direta</p> <p>- Grelhas de observação (1 por Módulo)</p>		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 8 (Código - 9455) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Step - Montagem Coreográfica</li> </ul> <p>Reconhece integralmente os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica.</p> <p>Aplicar integralmente e aplica as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes</p>	<p>NÍVEL INTERMÉDIO</p>	<p>Módulo 8 (Código - 9455) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Step - Montagem Coreográfica</li> </ul> <p>Reconhece parcialmente os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica.</p> <p>Aplicar parcialmente as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de</p>	<p>NÍVEL INTERMÉDIO</p>	<p>Módulo 8 (Código - 9455) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Step - Montagem Coreográfica</li> </ul> <p>Não reconhece os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica.</p> <p>Não aplica as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas</p>

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