



Curso: Profissional de Técnico de Desporto

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO – Atividade Física Saúde e Bem Estar (11ºano)

Temas/Domínios de desempenho	Níveis de Desempenho		Saber e saber fazer	Pesquisa e pensamento crítico	Capacidade de expressão	Relacionamento interpessoal
7245 – Atividade física em populações especiais	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Adquirir, Interpretar, aplicar, relacionar os seguintes conteúdos: Exercício e saúde; Exercício, desenvolvimento e envelhecimento; Exercício como fator de intervenção primária e secundária; Programas de exercício para pessoas portadoras de deficiência.	Pensar de modo abrangente e em profundidade, de forma lógica, observando, analisando informação, experiências ou ideias, argumentando com recurso a critérios implícitos ou explícitos, com vista à tomada de posição fundamentada;	Utilizar e dominar instrumentos diversificados para pesquisar, descrever, avaliar, validar e mobilizar informação, de forma crítica e autónoma, verificando diferentes fontes documentais e a sua credibilidade; Transformar a informação em conhecimento; Demonstra entusiasmo na realização das atividades físicas, realizando-as com intencionalidade de acordo com o objetivo da tarefa;	Adequar comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição; Revela atitudes de respeito pelo outro; Cumpre sempre com os deveres e é autónomo;
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre				
	Médio (suficiente)	realiza às vezes				
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza				
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza				
9459- Cardiofitness e musculação equipamentos e exercícios	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Adquirir, Interpretar, aplicar, relacionar os seguintes conteúdos: Atividade física; Equipamentos de cardiofitness ; Equipamentos de musculação; Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação.	Prever e avaliar o impacto das suas decisões; Desenvolver novas ideias e soluções, de forma imaginativa e inovadora, como	Adota a melhor opção na resposta às diferentes situações;	Contribui, de forma natural, para o melhor desempenho pessoal e dos outros;
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre				
	Médio (suficiente)	realiza às vezes				

Cofinanciado por:





	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza		resultado da interação com outros ou da reflexão pessoal, aplicando-as a diferentes contextos e áreas de aprendizagem.	Argumenta e procura alternativas, desenvolve novas ideias e soluções.	Interagir com tolerância, empatia e responsabilidade e argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista, desenvolvendo novas formas de estar, olhar e participar na sociedade.
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza				
9453 –Step - a aula	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	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.	Pesquisa informação adicional de suporte à prática e aplica em situação de exercício critério, de composição coreográfica; Analisa de forma crítica as opções de habilidades técnicas e dá respostas oportunas e adequadas a cada situação. Analisa os seus desempenhos e dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.		
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre				
	Médio (suficiente)	realiza às vezes				
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza				
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza				
9447 – Natação – adaptação ao meio aquático	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Relacionar os diferentes os diferentes princípios do movimento na água com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático. Aplicar os critérios fundamentais para a aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas da natação; Implementar os princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão na introdução às técnicas da natação pura desportiva.			
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre				
	Médio (suficiente)	realiza às vezes				
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza				
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza				



Normas de referência para o sucesso - Normas de aplicação

SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

OBSERVAÇÃO: Grelhas de observação e avaliação direta; Grelhas de observação de atitudes, ao nível do cumprimento das normas de segurança pessoal e da utilização correta de material e equipamentos; Grelhas de auto e hetero avaliação; Listas de verificação.

INQUÉRITO: Formulação de questões orais; Testagem; inquéritos e grelhas de observação.

ANÁLISE DE CONTEÚDO: Trabalhos de pesquisa bibliográfica segundo regras preestabelecidas pelo Professor; Testes escritos, incidindo sobre conhecimentos e capacidades estabelecidas para os módulos.

Alunos com atestado médico: Relatórios; Trabalhos de pesquisa escrita, com apresentação oral à turma; portefólio e intervenções do aluno na aula.

Cofinanciado por:

