



Curso: Profissional de Técnico de Desporto

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO – Atividade Física, saúde e bem estar (12ºano)

Temas/Domínios de desempenho	Níveis de Desempenho		Saber e saber fazer	Pesquisa e pensamento crítico	Capacidade de expressão	Relacionamento interpessoal
9456 - Ginástica aeróbica montagem coreográfica	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Adquirir, Interpretar, aplicar, relacionar os seguintes conteúdos: Passos básicos e estrutura musical;	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; Prever e avaliar o impacto das suas decisões;	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; Cumprir sempre com os deveres e é autónomo;
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre	Características primárias de uma aula de ginástica aeróbica;			
	Médio (suficiente)	realiza às vezes	Princípios orientadores para a montagem coreográfica na aula de ginástica aeróbica; Sequências coreográficas na ginástica aeróbica;			
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza	Métodos de montagem coreográfica na ginástica aeróbica .			
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza	Estratégias de ensino; Frases cruzadas na ginástica aeróbica; Planos de aula.			
	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Adquirir, Interpretar, aplicar, relacionar os seguintes conteúdos: Reconhecer os princípios orientadores que regem a			

Cofinanciado por:





9455 – Step montagem coreográfica	Elevado (Bom)	realiza quase sempre	montagem coreográfica. Passos básicos e estrutura musical; Características primárias de uma aula de step;	Desenvolver novas ideias e soluções, de forma imaginativa e inovadora, como resultado da interação com outros ou da reflexão pessoal, aplicando-as a diferentes contextos e áreas de aprendizagem. Pesquisa informação adicional de suporte à prática e aplica em situação de exercício crítico, de composição coreográfica;	Adota a melhor opção na resposta às diferentes situações; Argumenta e procura alternativas, desenvolve novas ideias e soluções.	Contribui, de forma natural, para o melhor desempenho pessoal e dos outros;
	Médio (suficiente)	realiza às vezes	Princípios orientadores na montagem coreográfica; Sequências coreográficas;			
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza	Métodos de montagem coreográfica; Estratégias de ensino;			
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza	Frases cruzadas ; Planos de aula.			
9460 – Cardiofitness e Musculação – o treino	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.	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.		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.
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre	Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.			
	Médio (suficiente)	realiza às vezes	Adquirir, interpretar, aplicar, relacionar os seguintes conteúdos:			
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza	- Princípios básicos de metodologia do treino			
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza	- Planeamento - Periodização - Métodos de treino - Cardiovascular - Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento			



8628 - Metodologia das atividades body & mind	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Adquirir, Interpretar, aplicar, relacionar os seguintes conteúdos: Área e aulas de Body & Mind; Exercícios de Body & Mind; Estrutura e planeamento das aulas de Body & Mind; Intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind;		
	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:

