

Curso: Profissional de Técnico de Desporto

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO – Atividade Física, saúde e Bem Estar (10ºano)

Temas/Domínios de desempenho	Níveis de Desempenho		Saber e saber fazer	Pesquisa e pensamento critico	Capacidade de expressão	Relacionamento interpessoal
9457 – Ginástica localizada - a aula	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Adquirir, Interpretar, aplicar, relacionar os seguintes conteúdos: Ginástica localizada ; História da modalidade ; Objetivos e benefícios da ginástica localizada Materiais e formas de variar a aula de ginástica localizada. Estrutura da aula de ginástica localizada Aquecimento Fase aeróbia Fase localizada Retorno à calma e alongamento Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada Normas de prevenção numa aula de ginástica localizada	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; Desenvolver novas ideias e soluções, de forma imaginativa e inovadora, como resultado da interação com outros ou da reflexão pessoal,	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				
	Médio (suficiente)	realiza às vezes				
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza				
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza				
9458 - Ginástica localizada metodologia	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Adquirir, Interpretar, aplicar, relacionar os seguintes conteúdos: Conceitos básicos: Duração, volume e intensidade Carga, densidade e frequência		Adota a melhor opção na resposta às diferentes situações;	Contribui, de forma natural, para o melhor desempenho pessoal e



[Type here]

Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida - Espinho

151336

	Elevado (Bom)	realiza quase sempre	Princípios do treino Individualização - sobrecarga Progressão / adaptação, especificidade Continuidade, reversibilidade, ciclicidade	aplicando-as a diferentes contextos e áreas de aprendizagem.	Argumenta e procura alternativas, desenvolve novas ideias e soluções.	dos outros;
	Médio (suficiente)	realiza às vezes	Força e resistência muscular Força dinâmica e força estática Resistência muscular aeróbia e resistência muscular	Pesquisa informação adicional de suporte à prática e aplica em situação de exercício crítico, de composição coreográfica;		
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza	Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada Planificação da aula em ginástica localizada Escolha dos exercícios mais adequados à população alvo	Análise de forma crítica as opções de habilidades técnicas e dá respostas oportunas e adequadas a cada situação.		
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza	Formas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada Treino em circuito Treino intervalado Treino em uníssono	Análise os seus desempenhos e dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.		
9454 –Ginástica aeróbica - a aula	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Adquirir, Interpretar, aplicar, relacionar os seguintes conteúdos: Ginástica aeróbica História da modalidade Passos básicos Passos de liderança simples e de liderança alternada			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	Estrutura da aula de ginástica aeróbica Aquecimento Fase principal (segmento aeróbio) Retorno à calma e alongamento final			
	Médio (suficiente)	realiza às vezes	Música na aula de ginástica aeróbica Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's) Compasso quaternário Oitos musicais			
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza				

Cofinanciado por:





Agrupamento de Escolas
Dr. Manuel Gomes de Almeida - Espinho

151336

	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza	Frase musical			
--	----------------------------	---------------	---------------	--	--	--

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:

