

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CURSOS PROFISSIONAIS (Secundário)

1º Ano / Atividades de Ginásio

COMPONENTE DA FORMAÇÃO TECNOLÓGICA

A disciplina de Atividades de Ginásio - Módulo 1: Ginástica Aeróbica - A Aula (9454)

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

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

	DOMINIO	APRENDIZAGENS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS do PERFIL do ALUNO	Nº INSTRUMENTOS/TÉCNICAS de AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO	Atividades de Ginástica Aeróbica	<p><u>Módulo 1 (Código - 9454) - 50 horas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ginástica aeróbica a aula</u> <p>Identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições: passos básicos, passos de liderança simples e passos de liderança alternada. Explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica: estrutura e partes da aula. Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música: música para ginástica aeróbica. Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.</p>	A, B, C, D, E, F, G, H, J	<p><u>Componente Prática</u></p> <p>Teste prático: observação direta de situações de exercício Questão Aula</p>	35%	75%
				<p><u>Componente Teórica</u></p> <p>- Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo); - Fichas de trabalho;</p>	5%	
DESENVOLVIMENTO O 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
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 1 (Código - 9454) - 50 horas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <u>Ginástica aeróbica a aula</u> <p>Identifica integralmente todos os passos básicos e a sua técnica de execução, exercícios, termos e definições. Explica integralmente e aplica fluentemente a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. Reconhece integralmente e aplica a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. Explica integralmente o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.</p>	<p>NÍVEL INTERMÉDIO</p>	<p><u>Módulo 1 (Código - 9454) - 50 horas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <u>Ginástica aeróbica a aula</u> <p>Identifica parcialmente os passos básicos e a sua técnica de execução, exercícios, termos e definições. Explica parcialmente a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. Reconhece parcialmente a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. Explica parcialmente o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.</p>	<p>NÍVEL INTERMÉDIO</p>	<p><u>Módulo 1 (Código - 9454) - 50 horas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <u>Ginástica aeróbica a aula</u> <p>Não identifica os passos básicos nem a sua técnica de execução, exercícios, termos e definições. Não consegue explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. Reconhece de forma insuficiente a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. Não explica o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.</p>

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CURSOS PROFISSIONAIS (Secundário)

1º Ano / Atividades de Ginásio

COMPONENTE DA FORMAÇÃO TECNOLÓGICA

A disciplina de Atividades de Ginásio - Módulo 2 - Metodologia de Atividades Body & Mind (8628)

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

- Caracterizar a área e as aulas de Body & Mind.
- Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind.
- Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equi-líbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind.
- Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.
- Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização pos-tural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios).

	DOMINIO	APRENDIZAGENS	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS do PERFIL do ALUNO	Nº INSTRUMENTOS/TÉCNICAS de AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO	Metodologia de Atividades Body & Mind	<p>Módulo 2 (Código - 8628) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodologia das Atividades Body Mind <p>Caracterizar a área e as aulas de Body & Mind. Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind. Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade, equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind. Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios. Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios). Aplicar técnicas de respiração e identificar os seus objetivos. Aplicar técnicas de relaxamento e identificar os seus objetivos. Aplicar técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos. Aplicar técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal; planear e orientar uma aula de Body & Mind. Aplicar métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind. Área e aulas de Body & Mind. Objetivos de treino nas aulas de Body & Mind. Materiais e equipamentos. Música. Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Estrutura e planeamento das aulas de Body & Mind. Intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind.</p>	A, B, C, D, E, F, G, H, J	<p><u>Componente Prática</u></p> <p>Teste prático: observação direta de situações de exercício</p> <p>Questão Aula</p>	35%	75%
				<p><u>Componente Teórica</u></p> <p>- Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo);</p> <p>- Fichas de trabalho;</p>	5%	

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
DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO

18 a 20 VALORES	14 a 17 VALORES	10 a 13 VALORES	7 a 9 VALORES	1 a 6 VALORES
<p>Módulo 2 (Código - 8628) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodologia das Atividades Body Mind <p>Caracteriza plenamente a área e as aulas de Body & Mind. Identifica claramente os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind. Aplica com correção técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind. Identifica claramente os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios. Executa com perfeição o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios). Aplica com correção as técnicas de respiração e identifica os seus objetivos. Aplica com correção as técnicas de relaxamento e identifica os seus objetivos. Aplica com correção as técnicas de concentração e meditação e identifica os seus objetivos. Aplica técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal com correção. Planeia e orienta uma aula de Body & Mind com correção. Aplica com correção métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind.</p>	<p>NÍVEL INTERMÉDIO</p>	<p>Módulo 2 (Código - 8628) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodologia das Atividades Body Mind <p>Caracteriza a área e as aulas de Body & Mind. Identifica os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind. Aplica técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind. Identifica os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios. Executa o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios). Aplica técnicas de respiração e identifica os seus objetivos. Aplica técnicas de relaxamento e identifica os seus objetivos. Aplica técnicas de concentração e meditação e identifica os seus objetivos. Aplica técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal; Planeia e orienta uma aula de Body & Mind. Aplica métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind. Conhece a área e aulas de Body & Mind. Identifica os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind. Conhece os materiais e equipamentos.</p>	<p>NÍVEL INTERMÉDIO</p>	<p>Módulo 2 (Código - 8628) - 50 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodologia das Atividades Body Mind <p>Não caracteriza a área e as aulas de Body & Mind. Não identifica os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind. Não aplica técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind. Não identifica os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios. Não executa o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural e das diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios). Não aplica técnicas de respiração e não identifica os seus objetivos. Não aplica técnicas de relaxamento e não identifica os seus objetivos. Não aplica técnicas de concentração e meditação e não identifica os seus objetivos. Não aplica técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal; Não planeia nem orienta uma aula de Body & Mind. Não aplica métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind. Não conhece a área e aulas de Body &</p>

<p>Conhece a área e aulas de Body & Mind. Identifica claramente os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind. Conhece e utiliza de forma adequada os materiais e equipamentos. Adequa a música às atividades. Aplica com correção as técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Estrutura e faz o planeamento das aulas de Body & Mind com correção. Realiza intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind</p>		<p>Adequa a música. Aplica as técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Estrutura e faz o planeamento das aulas de Body & Mind. Realiza intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind.</p>		<p>Mind. Não identifica os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind. Não conhece os materiais e equipamentos. Não adequa a música. Não aplica as técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Não estrutura e não faz o planeamento das aulas de Body & Mind. Não realiza intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind.</p>
--	--	---	--	---