

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 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)	<p>Módulo 9 (Código - 9460) - 25 horas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cardiofitness e Musculação - O Treino</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	<p><u>Componente Prática</u></p> Teste prático: observação direta de situações de exercício Questão Aula	35%	75%
				<p><u>Componente Teórica</u></p> - 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

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

### DESCRITORES DE DESEMPENHO

18 a 20 VALORES	14 a 17 VALORES	10 a 13 VALORES	7 a 9 VALORES	1 a 6 VALORES
<p><b>Módulo 9 (Código - 9460) - 25 horas</b>  <b>• Cardiofitness e Musculação - O Treino</b>                      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><b>Módulo 9 (Código - 9460) - 25 horas</b>  <b>• Cardiofitness e Musculação - O Treino</b>                      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><b>Módulo 9 (Código - 9460) - 25 horas</b>  <b>• Cardiofitness e Musculação - O Treino</b>                      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)**

**3ºAno / 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
<b>CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO</b>	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 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.	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	35%	75%
				<u><b>Componente Teórica</b></u> - 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta</li> <li>- Grelhas de observação (1 por Módulo)</li> </ul>	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

### DESCRITORES DE DESEMPENHO

18 a 20 VALORES	14 a 17 VALORES	10 a 13 VALORES	7 a 9 VALORES	1 a 6 VALORES
<p><b>Módulo 8 (Código - 9453) - 50 horas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Step - A Aula</b></li> </ul> <p>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 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.</p>	<p><b>NÍVEL INTERMÉDIO</b></p>	<p><b>Módulo 8 (Código - 9453) - 50 horas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Step - A Aula</b></li> </ul> <p>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 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.</p>	<p><b>NÍVEL INTERMÉDIO</b></p>	<p><b>Módulo 8 (Código - 9453) - 50 horas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Step - A Aula</b></li> </ul> <p>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, 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.</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 (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
<b>CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO</b>	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. 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,</p>	A, B, C, D, E, F, G, H, J	<p><b>Componente Prática</b></p> <p>Teste prático: observação direta de situações de exercício</p> <p>Questão Aula</p>	35%	75%
					5%	

		tipologia de exercícios. Estratégias de ensino: adição / subtração; insert, progressão e tipologia de exercícios. Frases cruzada: simples e complexas. Planos de aula: normas de elaboração, princípios de aplicação e normas de correção.		<b>Componente Teórica</b> - Teste escrito ou trabalho (1 por Módulo);  - Fichas de trabalho;	<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	- Observação direta - Grelhas de observação (1 por Módulo)	<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

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

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