

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

<p>Curso Profissional Técnico de Desporto Nº Projeto: _____ Nº Curso: _____ Disciplina: Educação Física Turma: 10º H ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS DE MANUTENÇÃO E LAZER UFCD 9453 Step – A aula UFCD 8628 Metodologia das Atividades Body &amp; Mind UFCD 9459 Cardiofitness e musculação – Equipamentos e exercícios UFCD 9455 Step – Montagem coreográfica</p>	<p><b>2021/2022</b></p>
---	-------------------------

Áreas de competências do perfil do aluno	Domínios e ponderação	Aprendizagens essenciais/ Descritores operativos (O aluno deve ser capaz de...)	Fontes de Informação /Instrumentos de avaliação
<p>(A)Linguagem e textos</p> <p>(B) Informação e comunicação</p> <p>(C)Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>(D)Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>(E)Relacionamento interpessoal</p> <p>(F)Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>(G)Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>(H)Sensibilidade estética e artística</p> <p>( I )Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>(J)Consciência e domínio do corpo</p>	<p><b>CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES</b></p> <p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b> 80%</p> <p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b> 20%</p>	<p><b>UFCT 9453 Step – A aula</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar os passos básicos do step, exercícios, termos e definições.</li> <li>- Explicar a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música.</li> <li>- Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.</li> <li>- Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.</li> </ul> <p>- O aluno desenvolve as competências ao nível das atitudes e valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolvimento Pessoal e Autonomia (E, F, G)</li> <li>- Relacionamento Interpessoal (E, F, G)</li> <li>- Pensamento Crítico e Pensamento Criativo (E, F, G)</li> </ul>	<p>Observação; Exercícios práticos; Trabalhos de grupo/individual; Apresentação de coreografias; Fichas de avaliação teórica e oral; Autoavaliação/ Heteroavaliação.</p>

<p>(A) Linguagem e textos</p> <p>(B) Informação e comunicação</p> <p>(C) Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>(D) Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>(E) Relacionamento interpessoal</p> <p>(F) Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>(G) Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>(H) Sensibilidade estética e artística</p> <p>(I) Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>(J) Consciência e domínio do corpo</p>	<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS 80%</b></p> <p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS 20%</b></p>	<p><b>UFCT 8628 Metodologia das Atividades Body &amp; Mind</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracterizar a área e as aulas de Body &amp; Mind.</li> <li>- Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body &amp; Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos.</li> <li>- Planear e orientar uma aula de Body &amp; Mind.</li> <li>- Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body &amp; Mind.</li> <li>- Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.</li> <li>- Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios).</li> <li>- Aplicar técnicas de respiração e identificar os seus objetivos.</li> <li>- Aplicar técnicas de relaxamento e identificar os seus objetivos.</li> <li>- Aplicar técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos.</li> <li>- Aplicar técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.</li> <li>- Aplicar métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body &amp; Mind.</li> </ul> <p>- O aluno desenvolve as competências ao nível das atitudes e valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolvimento Pessoal e Autonomia (E, F, G)</li> <li>- Relacionamento Interpessoal (E, F, G)</li> <li>- Pensamento Crítico e Pensamento Criativo (E, F, G)</li> </ul>	<p>Observação;</p> <p>Exercícios práticos;</p> <p>Trabalhos de grupo/individual;</p> <p>Apresentação de coreografias;</p> <p>Fichas de avaliação teórica e oral;</p> <p>Autoavaliação/ Heteroavaliação.</p>
--	--	--	---

<p>(A) Linguagem e textos</p> <p>(B) Informação e comunicação</p> <p>(C) Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>(D) Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>(E) Relacionamento interpessoal</p> <p>(F) Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>(G) Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>(H) Sensibilidade estética e artística</p> <p>(I) Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>(J) Consciência e domínio do corpo</p>	<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b> <b>80%</b></p> <p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b> <b>20%</b></p>	<p><b>UFCT 9459 Cardiofitness e musculação – Equipamentos e exercícios</b></p> <p>- Identificar e aplicar os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.</p> <p>- Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.</p> <p>- Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</p> <p>- O aluno desenvolve as competências ao nível das atitudes e valores:</p> <p>- Desenvolvimento Pessoal e Autonomia (E, F, G)</p> <p>- Relacionamento Interpessoal (E, F, G)</p> <p>- Pensamento Crítico e Pensamento Criativo (E, F, G)</p>	<p>Observação; Exercícios práticos; Trabalhos de grupo/individual; Apresentação de coreografias; Fichas de avaliação teórica e oral; Autoavaliação/ Heteroavaliação.</p>
<p>(A) Linguagem e textos</p> <p>(B) Informação e comunicação</p> <p>(C) Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>(D) Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>(E) Relacionamento interpessoal</p> <p>(F) Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>(G) Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>(H) Sensibilidade estética e artística</p> <p>(I) Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>(J) Consciência e domínio do corpo</p>	<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b> <b>80%</b></p> <p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b> <b>20%</b></p>	<p><b>UFCT 9455 Step – Montagem coreográfica</b></p> <p>- Reconhecer os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica.</p> <p>- Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música.</p> <p>- 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>- O aluno desenvolve as competências ao nível das atitudes e valores:</p> <p>- Desenvolvimento Pessoal e Autonomia (E, F, G)</p> <p>- Relacionamento Interpessoal (E, F, G)</p> <p>- Pensamento Crítico e Pensamento Criativo (E, F, G)</p>	<p>Observação; Exercícios práticos; Trabalhos de grupo/individual; Apresentação de coreografias; Fichas de avaliação teórica e oral; Autoavaliação/ Heteroavaliação.</p>

## PERFIS DE DESEMPENHO

<i>NÍVEIS</i> <i>DOMÍNIOS</i>	<b>MUITO BOM</b> <b>18-20 valores</b>	<b>BOM</b> <b>14-17</b> <b>valores</b>	<b>SUFICIENTE</b> <b>10-13 valores</b>	<b>INSUFICIENTE</b> <b>6-9 valores</b>	<b>MUITO INSUFICIENTE</b> <b>0-5 valores</b>
<b>ÁREAS DAS ATIVIDADES FÍSICAS E CONHECIMENTOS</b>  <b>STEP – A AULA</b>	<p>O/A aluno(a) revela muito boa capacidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na identificação dos passos básicos do step, exercícios, termos e definições.</li> <li>- Na explicação da estrutura de uma aula de step e da importância do uso da música.</li> <li>- No reconhecimento da estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.</li> <li>- Na explicação do efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.</li> </ul>	<b>Nível intercalar</b>	<p>O/A aluno(a) revela alguma capacidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na identificação dos passos básicos do step, exercícios, termos e definições.</li> <li>- Na explicação da estrutura de uma aula de step e da importância do uso da música.</li> <li>- No reconhecimento da estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.</li> <li>- Na explicação do efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.</li> </ul>	<b>Nível intercalar</b>	<p>O aluno revela muita dificuldade no:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na identificação dos passos básicos do step, exercícios, termos e definições.</li> <li>- Na explicação da estrutura de uma aula de step e da importância do uso da música.</li> <li>- No reconhecimento da estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.</li> <li>- Na explicação do efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.</li> </ul>

<p><b>METODOLOGIA DAS ATIVIDADES BODY &amp; MIND</b></p>	<p>O/A aluno(a) revela muito boa capacidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na caracterização da área e das aulas de Body &amp; Mind.</li> <li>- Na identificação dos objetivos de treino nas aulas de Body &amp; Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos.</li> <li>- Na aplicação de técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body &amp; Mind.</li> <li>- Na identificação de quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.</li> <li>- Na execução do alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios).</li> <li>- Na aplicação de técnicas de respiração e na identificação dos seus objetivos.</li> <li>- Na aplicação de técnicas de relaxamento e na identificação dos seus objetivos.</li> <li>- Na aplicação de técnicas de concentração e meditação e na identificação dos seus objetivos.</li> <li>- Na aplicação de técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.</li> <li>- No Planeamento e orientação de uma aula de Body &amp; Mind.</li> <li>- Na aplicação de métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body &amp; Mind.</li> </ul>	<p><b>Nível intercalar</b></p>	<p>O/A aluno(a) revela alguma capacidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na caracterização da área e das aulas de Body &amp; Mind.</li> <li>- Na identificação dos objetivos de treino nas aulas de Body &amp; Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos.</li> <li>- Na aplicação de técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body &amp; Mind.</li> <li>- Na identificação de quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.</li> <li>- Na execução do alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios).</li> <li>- Na aplicação de técnicas de respiração e na identificação dos seus objetivos.</li> <li>- Na aplicação de técnicas de relaxamento e na identificação dos seus objetivos.</li> <li>- Na aplicação de técnicas de concentração e meditação e na identificação dos seus objetivos.</li> <li>- Na aplicação de técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.</li> <li>- No Planeamento e orientação de uma aula de Body &amp; Mind.</li> <li>- Na aplicação de métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body &amp; Mind.</li> </ul>	<p><b>Nível intercalar</b></p>	<p>O aluno revela muita dificuldade no:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na caracterização da área e das aulas de Body &amp; Mind.</li> <li>- Na identificação dos objetivos de treino nas aulas de Body &amp; Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos.</li> <li>- Na aplicação de técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body &amp; Mind.</li> <li>- Na identificação de quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.</li> <li>- Na execução do alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios).</li> <li>- Na aplicação de técnicas de respiração e na identificação dos seus objetivos.</li> <li>- Na aplicação de técnicas de relaxamento e na identificação dos seus objetivos.</li> <li>- Na aplicação de técnicas de concentração e meditação e na identificação dos seus objetivos.</li> <li>- Na aplicação de técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.</li> <li>- No Planeamento e orientação de uma aula de Body &amp; Mind.</li> <li>- Na aplicação de métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body &amp; Mind.</li> </ul>
--	---	--------------------------------	--	--------------------------------	--

	<p>O/A aluno(a) revela muito boa capacidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na identificação e aplicação dos exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.</li> <li>- Na aplicação das técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.</li> <li>- Na utilização das máquinas de cardiofitness, das máquinas de musculação e dos pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</li> </ul>	Nível intercalar	<p>O/A aluno(a) revela alguma capacidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na identificação e aplicação dos exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.</li> <li>- Na aplicação das técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.</li> <li>- Na utilização das máquinas de cardiofitness, das máquinas de musculação e dos pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</li> </ul>	Nível intercalar	<p>O aluno revela muita dificuldade no:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na identificação e aplicação dos exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.</li> <li>- Na aplicação das técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.</li> <li>- Na utilização das máquinas de cardiofitness, das máquinas de musculação e dos pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</li> </ul>
<b>STEP – MONTAGEM COREOGRÁFICA</b>	<p>O/A aluno(a) revela muito boa capacidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No Reconhecimento dos princípios orientadores que regem a montagem coreográfica.</li> <li>- Na aplicação das regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e nas diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música.</li> <li>- Na preparação dos equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor.</li> <li>- Na utilização da correta colocação do professor na sala de aula de step e das mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras.</li> </ul>	Nível intercalar	<p>O/A aluno(a) revela alguma capacidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No Reconhecimento dos princípios orientadores que regem a montagem coreográfica.</li> <li>- Na aplicação das regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e nas diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música.</li> <li>- Na preparação dos equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor.</li> <li>- Na utilização da correta colocação do professor na sala de aula de step e das mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras.</li> </ul>	Nível intercalar	<p>O aluno revela muita dificuldade no:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No Reconhecimento dos princípios orientadores que regem a montagem coreográfica.</li> <li>- Na aplicação das regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e nas diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música.</li> <li>- Na preparação dos equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor.</li> <li>- Na utilização da correta colocação do professor na sala de aula de step e das mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras.</li> </ul>

<b>ATITUDES E VALORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revela muito bom nível de assiduidade, pontualidade, auto-disciplina, empenho, espírito de iniciativa e respeito pelo património comum.</li> <li>-Revela muito boa capacidade de cooperação e entreaajuda, cumprimento das regras estabelecidas, espírito de tolerância.</li> <li>- Revela muito boa capacidade de observação, análise e procura de soluções, sentido de oportunidade, capacidade argumentativa, clareza na exposição.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revela uma adequada assiduidade, pontualidade, auto-disciplina, empenho, espírito de iniciativa e respeito pelo património comum.</li> <li>-Revela uma adequada capacidade de cooperação e entreaajuda, cumprimento das regras estabelecidas e espírito de tolerância.</li> <li>- Revela uma adequada capacidade de observação, análise e procura de soluções, sentido de oportunidade, capacidade argumentativa, clareza na exposição.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revela muito fraca assiduidade, pontualidade, auto-disciplina, empenho, espírito de iniciativa e respeito pelo património comum.</li> <li>- Revela muito fraca cooperação e entreaajuda, cumprimento das regras estabelecidas, espírito de tolerância.</li> <li>- Revela muito fraca capacidade de observação, análise e procura de soluções, sentido de oportunidade, capacidade argumentativa, clareza na exposição.</li> </ul>
---------------------------	--	--	---	--	--

A Professora da Disciplina: Márcia Cruz

Departamento de Expressões – Grupo Disciplinar de Educação Física