



## PERFIS DE DESEMPENHO

NÍVEIS DOMÍNIOS	MUITO BOM 18-20 valores	BOM 14-17 valores	SUFICIENTE 10-13 valores	INSUF 6-9 valores	MUITO INSUFICIENTE 0-5 valores
<b>STEP COREOGRÁFICA - MONTAGEM</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>	<b>Nível intercalar</b>	<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>	<b>Nível intercalar</b>	<p>O aluno revela muita dificuldade em:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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>GINÁSTICA AERÓBICA - A AULA</b>	<p>O/A aluno(a) revela muito boa capacidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na execução dos passos básicos da Gin Aeróbica, termos e definições.</li> <li>- Na explicação da estrutura da aula de ginástica aeróbica (Aquecimento, fase principal e retorno à calma/alongamento final)</li> <li>- No reconhecimento da estrutura musical</li> <li>- Na explicação do efeito da velocidade da música na postura, performance e intensidade da aula de GA</li> </ul>	<b>Nível intercalar</b>	<p>O/A aluno(a) revela alguma capacidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na execução dos passos básicos da Gin Aeróbica, termos e definições.</li> <li>- Na explicação da estrutura da aula de ginástica aeróbica (Aquecimento, fase principal e retorno à calma/alongamento final)</li> <li>- No reconhecimento da estrutura musical</li> <li>- Na explicação do efeito da velocidade da música na postura, performance e intensidade da aula de GA</li> </ul>	<b>Nível intercalar</b>	<p>O/A aluno(a) revela muita dificuldade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na execução dos passos básicos da Gin Aeróbica, termos e definições.</li> <li>- Na explicação da estrutura da aula de ginástica aeróbica (Aquecimento, fase principal e retorno à calma/alongamento final)</li> <li>- No reconhecimento da estrutura musical</li> <li>- Na explicação do efeito da velocidade da música na postura, performance e intensidade da aula de GA</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>ATTITUDES E VALORES</b></p>	<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 entreajuda, 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 entreajuda, 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 entreajuda, 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: Isabel Freitas

Departamento de Expressões – Grupo Disciplinar de Educação Física