

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – 2024/2025
Cursos Profissional Técnico de Desporto

DISCIPLINA: Atividades de Ginásio

Aprendizagens essenciais (Síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>Na disciplina de Atividades de Ginásio pretende-se que o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">- Identifique os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições;- Explique 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;- Explique o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica;- Aplique as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) e a sua utilização nos exercícios com música;- Prepare equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor;- Aplique as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.- Identifique os passos básicos do step, exercícios, termos e definições;- Explique a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música;- Reconheça a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step;	<p>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</p>

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Explique o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step;- Reconheça os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica;- Aplique as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música;- Prepare equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor;- Utilize 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;- Relacione os diferentes os diferentes princípios do movimento na água com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático;- Aplique os critérios fundamentais para a aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas da natação;- Implemente os princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão na introdução às técnicas da natação pura desportiva;- Identifique as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula;- Explique a estrutura de uma aula de ginástica localizada;- Reconheça os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada;- Explique quais os cuidados a aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada;- Planifique as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada;- Aplique os princípios do treino na aula de ginástica localizada; | |
|---|--|

<ul style="list-style-type: none"> - Defina os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada. ter quando se utilizam pesos livres; - Identifique 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; - Aplique as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação; - Utilize as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes; - Identifique e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos; - Aplique os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis. 	
--	--

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área das ações técnicas	<ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnicas específicas; - Aplica com correção as técnicas das modalidades; - Respeita os materiais e utiliza-os com rigor e acuidade. 	A,B,C,D,E,F,G,H,I,J	<p>Observação/ Registo:</p> <p>Situações de aula formal, aplicação de técnicas de progressão.</p> <p>Observação direta.</p>	60%
Área dos Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Compreende e aplica os conhecimentos teóricos da disciplina; - Conhece as características dos materiais; - Domina os fundamentos teóricos da organização das modalidades. 	A,B,D,E,F,G,I,J	<p>Testes sumativos;</p> <p>Trabalho de pesquisa;</p> <p>Apresentação dos trabalhos de pesquisa.</p>	20%

Atitudinal	<ul style="list-style-type: none"> - Interage com tolerância, empatia, responsabilidade e sentido crítico, respeitando pontos de vista diferentes dos seus e construindo consensos; - Empenha-se na realização das tarefas propostas; - Expressa as suas dificuldades/necessidades e procura o(s) apoio(s) mais eficazes para superá-las; - É persistente/resiliente face às dificuldades; - Constrói caminhos personalizados de aprendizagem e analisa criticamente conclusões a que chegou, reformulando as estratégias adotadas, procurando de forma ativa a progressão nas aprendizagens; - Cumpre prazos relativamente às tarefas que tem de realizar quer individualmente, quer em grupo; - Revela responsabilidade em relação às suas aprendizagens, fazendo-se acompanhar dos materiais necessários à realização das atividades; - Manifesta consciência e responsabilidade ambiental e é interventivo. 	E,F,G,J	Observação direta Ficha de registo de ocorrências	20%
Em situação de fraude, qualquer instrumento de avaliação será anulado e classificado com zero valores				