

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

DISCIPLINA: Atividades de Natureza e Lazer

Aprendizagens essenciais (Síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>Na disciplina de Atividades de Natureza e Lazer pretende-se que o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">- Caracterize a área e as aulas de Body & Mind;- Identifique os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos;- Aplique técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind;- Identifique quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.- Execute o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios;- Aplique técnicas de respiração e identificar os seus objetivos;- Aplique técnicas de relaxamento e identificar os seus objetivos;- Aplique técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos;- Aplique técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal;- Planear e orientar uma aula de Body & Mind;- Aplique métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind;	<p>A – Linguagens 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>

<ul style="list-style-type: none"> - Aplique mecanismos de segurança passiva e ativa adaptados aos locais, aos modelos de aplicação e à tipologia dos grupos na prática da orientação; - Construa jogos e provas adaptadas aos níveis de conhecimento e escalão etário dos praticantes da orientação; - Utilize meios auxiliares, nomeadamente informáticos, de apoio às tarefas de localização e aparelhos de geoposicionamento; - Reconheça diferentes modelos de identificação de itinerários, assim como alguns códigos nacionais e internacionais de balizamento; - Utilize os diferentes materiais e equipamentos da escalada quer para a progressão, quer para as manobras de segurança; - Execute vias de escalada de diferentes níveis de dificuldade; - Execute descida em rapel em diferentes condições de prática; - Execute tarefas de segurança ativa e passiva de operacionalização e enquadramento de grupos na acessibilidade e execução nos diferentes aparelhos. 	
---	--

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área das ações técnicas	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar 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; 	A,B,D,E,F,G,I,J	<p>Testes sumativos;</p> <p>Trabalho de pesquisa;</p>	20%

	<ul style="list-style-type: none"> - Domina os fundamentos teóricos da organização das modalidades. 		Apresentação dos trabalhos de pesquisa.	
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	<p>Observação direta</p> <p>Ficha de registo de ocorrências</p>	20%
Em situação de fraude, qualquer instrumento de avaliação será anulado e classificado com zero valores				