

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

Departamento de Expressões

CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE DESPORTO

(a **avaliação modular** decorre da aplicação dos critérios específicos e respetivos instrumentos, abaixo apresentados)

Componente: Técnica

Disciplina: Animação e Lazer -12º ano (3º ano do Ciclo de Estudos)

* PERFIL de desempenho

- O Técnico de Desporto é o profissional que está apto a participar no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas, individuais ou coletivas, bem como organizar e dinamizar atividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer.

DOMINIO	APRENDIZAGENS	Áreas de competências do perfil do aluno	Instrumentos / Técnicas de avaliação	PONDERAÇÃO	
				Parcial	Total
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	Módulo/UFCD 9459 - Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios Atividade física - Benefícios cardiovasculares e musculares - redução do risco de doença - Promoção da saúde, bem-estar e aptidão física Equipamentos de cardiofitness Equipamentos de musculação Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação - Dinâmica da carga - Progressividade - Especificidade - Individualidade - Continuidade	A, B, C, D, E, F, G, H, I e J	- Teste de avaliação da teoria no final do módulo e/ou fichas de trabalho;	50%	80%
	Módulo/UFCD 9460 - Cardiofitness e musculação - O treino Princípios básicos de metodologia do treino - Planeamento - Periodização Métodos de treino - Cardiovascular - Força e flexibilidade - correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento		e/ou - Trabalhos de grupo / individuais que podem ser práticos (análise de casos / problema, exercícios de simulação, etc.) e/ou - Apresentação de Trabalhos individuais e em grupo.	30%	

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

Departamento de Expressões

CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE DESPORTO

Componente: Técnica

Disciplina: **Animação e Lazer** -12º ano (3º ano do Ciclo de Estudos)

DOMINIO	APRENDIZAGENS	Áreas de competências do perfil do aluno	Instrumentos / Técnicas de avaliação	PONDERAÇÃO	
				Parcial	Total
ATITUDES E VALORES	Participação/Cumprimento das atividades propostas. Autonomia. Sentido de responsabilidade (assiduidade, pontualidade, ...). Espírito de cooperação, comportamento adequado (respeito pelas regras estabelecidas).	A, B, C, D, E, F, G, H, I e J	- Observação direta - Grelhas de observação (por Módulo)	20%	

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):

A) Linguagens e textos;	E) Relacionamento interpessoal;	I) Saber científico, técnico e tecnológico;
B) Informação e comunicação;	F) Desenvolvimento pessoal e autonomia;	J) Consciência e domínio do corpo
C) Raciocínio e resolução de problemas;	G) Bem-estar, saúde e ambiente;	
D) Pensamento crítico e pensamento criativo;	H) Sensibilidade estética e artística;	

* https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

ENSINO PROFISSIONAL

Classificação Fina	0-5	6-9	10-13	14-17	18-20
Menção Qualitativa	Muito Insuficiente	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom

Notas:

- 1.A listagem de instrumentos de avaliação não implica a utilização de todos eles num determinado módulo.
- 2.A ponderação a atribuir a cada um dos instrumentos poderá não ser igual em função do número de instrumentos utilizados

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

Departamento de Expressões

CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE DESPORTO

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

Departamento de Expressões

CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE DESPORTO