

Critérios de avaliação – Descrição dos níveis de desempenho

DESPORTO III – 11º- Ano

Disciplina	Módulo - 9457	Nível 18 a 20	Nível 14 a 17	Nível 10 a 13
DESPORTO III	GINÁSTICA LOCALIZADA A AULA	<p>O aluno identifica 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.</p> <p>Explica a estrutura de uma aula de ginástica localizada.</p> <p>Reconhece os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada.</p> <p>Explica quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.</p>	<p>O aluno identifica, com dificuldade, 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.</p> <p>Explica, com dificuldade, a estrutura de uma aula de ginástica localizada.</p> <p>Reconhece os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada.</p> <p>Explica quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.</p>	<p>O aluno reconhece os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada.</p> <p>Explica quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.</p>

Disciplina	Módulo - 9458	Nível 18 a 20	Nível 14 a 17	Nível 10 a 13
DESPORTO III	GINÁSTICA LOCALIZADA METODOLOGIA	<p>O aluno conhece e realiza muito bem:</p> <p>Conceitos básicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duração, volume e intensidade - Carga, densidade e frequência <p>Princípios do treino</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individualização sobrecarga - Progressão / adaptação, especificidade - Continuidade, reversibilidade, ciclicidade <p>Força e resistência muscular</p> <ul style="list-style-type: none"> - Força dinâmica e força estática - Resistência muscular aeróbia e resistência muscular anaeróbia <p>Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planificação da aula em ginástica localizada - Escolha dos exercícios mais adequados à população alvo <p>Formas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treino em circuito - Treino intervalado - Treino em unísono 	<p>O aluno conhece e realiza bem:</p> <p>Conceitos básicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duração, volume e intensidade - Carga, densidade e frequência <p>Princípios do treino</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individualização sobrecarga - Progressão / adaptação, especificidade - Continuidade, reversibilidade, ciclicidade <p>Força e resistência muscular</p> <ul style="list-style-type: none"> - Força dinâmica e força estática - Resistência muscular aeróbia e resistência muscular anaeróbia <p>Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planificação da aula em ginástica localizada - Escolha dos exercícios mais adequados à população alvo <p>Formas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treino em circuito - Treino intervalado - Treino em unísono 	<p>O aluno conhece e realiza de forma elementar:</p> <p>Conceitos básicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duração, volume e intensidade - Carga, densidade e frequência <p>Princípios do treino</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individualização sobrecarga - Progressão / adaptação, especificidade - Continuidade, reversibilidade, ciclicidade <p>Força e resistência muscular</p> <ul style="list-style-type: none"> - Força dinâmica e força estática - Resistência muscular aeróbia e resistência muscular anaeróbia <p>Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planificação da aula em ginástica localizada - Escolha dos exercícios mais adequados à população alvo <p>Formas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treino em circuito - Treino intervalado - Treino em unísono

Disciplina	Módulo - 8628	Nível 18 a 20	Nível 14 a 17	Nível 10 a 13
DESPORTO III	METODOLOGIA DAS ATIVIDADES BODY E MIND	<p>O aluno conhece e realiza muito bem:</p> <p>Área e aulas de Body & Mind</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivos de treino nas aulas de Body & Mind - Materiais e equipamentos - Música <p>Exercícios de Body & Mind</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade e equilíbrio em aulas de Body & Mind - Técnicas para o desenvolvimento postural e para a consciencialização corporal - Técnicas de respiração, de relaxamento, de concentração e de meditação - Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal <p>Estrutura e planeamento das aulas de Body & Mind</p> <p>Intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind</p>	<p>O aluno conhece e realiza bem</p> <p>Área e aulas de Body & Mind</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivos de treino nas aulas de Body & Mind - Materiais e equipamentos - Música <p>Exercícios de Body & Mind</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade e equilíbrio em aulas de Body & Mind - Técnicas para o desenvolvimento postural e para a consciencialização corporal - Técnicas de respiração, de relaxamento, de concentração e de meditação - Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal <p>Estrutura e planeamento das aulas de Body & Mind</p> <p>Intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind</p>	<p>O aluno conhece e realiza de forma elementar:</p> <p>Área e aulas de Body & Mind</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivos de treino nas aulas de Body & Mind - Materiais e equipamentos - Música <p>Exercícios de Body & Mind</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade e equilíbrio em aulas de Body & Mind - Técnicas para o desenvolvimento postural e para a consciencialização corporal - Técnicas de respiração, de relaxamento, de concentração e de meditação - Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal <p>Estrutura e planeamento das aulas de Body & Mind</p> <p>Intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind</p>

Disciplina	Módulo - 9459	Nível 18 a 20	Nível 14 a 17	Nível 10 a 13
DESPORTO III	CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO Equipamentos e Exercícios	<p>O aluno conhece e realiza muito bem:</p> <p>Atividade física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benefícios cardiovasculares e musculares – redução do risco de doença - Promoção da saúde, bemestar e aptidão física <p>Equipamentos de cardiofitness</p> <p>Equipamentos de musculação</p> <p>Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica da carga - Progressividade - Especificidade - Individualidade - Continuidade 	<p>O aluno conhece e realiza bem:</p> <p>Atividade física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benefícios cardiovasculares e musculares – redução do risco de doença - Promoção da saúde, bemestar e aptidão física <p>Equipamentos de cardiofitness</p> <p>Equipamentos de musculação</p> <p>Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica da carga - Progressividade - Especificidade - Individualidade - Continuidade 	<p>O aluno conhece e realiza de forma elementar:</p> <p>Atividade física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Benefícios cardiovasculares e musculares – redução do risco de doença - Promoção da saúde, bemestar e aptidão física <p>Equipamentos de cardiofitness</p> <p>Equipamentos de musculação</p> <p>Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica da carga - Progressividade - Especificidade - Individualidade - Continuidade

Normas (ou convenções) relativamente à classificação:

- Os critérios de avaliação têm por base um conjunto de descritores para as AE que, conforme a legislação, contemplam Conhecimentos, Capacidades e Atitudes.
- Com base nos descritores é feito um juízo de valor, sustentado na informação recolhida através dos diferentes instrumentos de avaliação aplicados.
- A atribuição de classificação superior pressupõe o cumprimento dos requisitos indicados nas classificações anteriores.