

DIMENSÕES DAS ÁREAS DE COMPETÊNCIA	ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PASEO (Anexo 1)	PERFIL DE SAÍDA (Anexo 2)	DESCRITORES DE DESEMPENHO DE ACORDO COM AS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
CAPACIDADES, CONHECIMENTOS E ATITUDES	A, B, C, D, E, F, G, H, I e J	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	<p style="text-align: center;">STEP – A AULA (UCFD 9453)</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar os passos básicos do step, exercícios, termos e definições. Explicar a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música. Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step. Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step. <p style="text-align: center;">GINÁSTICA AERÓBICA – A AULA (UCFD 9454)</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições. Explicar 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. Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica <p style="text-align: center;">STEP – MONTAGEM COREOGRÁFICA (UCFD 9455)</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconhecer os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica. Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música. Preparar equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor. Utilizar 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. 	<p>1- <u>Observação direta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas. Apresentação de exercícios e de coreografias de grupo Conceção e aplicação de tarefas/montagens coreográficas Construção e lecionação de aulas. <p>2- <u>Avaliação dos conhecimentos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Testes escritos e/ou lecionação de aulas Questões de aulas/ perguntas orais Planificações de aulas/ Montagens coreográficas Relatórios de aulas/atividades Trabalhos de pesquisa ou de projeto; Fichas de trabalho individual e/ou de grupo <p>3 - <u>Avaliação das atitudes</u></p> <p>Para a avaliação do nível de desempenho do aluno no que respeita ao relacionamento interpessoal, autonomia e responsabilidade, serão utilizados:</p> <ul style="list-style-type: none"> Registos diários Fichas de observação

DIMENSÕES DAS ÁREAS DE COMPETÊNCIA	ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PASEO (Anexo 1)	PERFIL DE SAÍDA (Anexo 2)	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO DE ACORDO COM AS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
CAPACIDADES, CONHECIMENTOS E ATITUDES	A, B, C, D, E, F, G, H, I e J	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	<p style="text-align: center;">GINÁSTICA AERÓBICA – MONTAGEM COREOGRÁFICA (UCFD 9456)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar 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. • Preparar equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor. • Aplicar as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura. <p style="text-align: center;">GINÁSTICA LOCALIZADA – A AULA (UCFD 9457)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar 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. • Explicar a estrutura de uma aula de ginástica localizada. • Reconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. • Explicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres. <p style="text-align: center;">GINÁSTICA LOCALIZADA – METODOLOGIA (UCFD 9458)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada. • Planificar as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada. • Aplicar os princípios do treino na aula de ginástica localizada. • Definir os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada. 	<p>1- <u>Observação direta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas. • Apresentação de exercícios e de coreografias de grupo • Conceção e aplicação de tarefas/montagens coreográficas • Construção e lecionação de aulas. <p>2- <u>Avaliação dos conhecimentos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Testes escritos e/ou lecionação de aulas • Questões de aulas/ perguntas orais • Planificações de aulas/ Montagens coreográficas • Relatórios de aulas/atividades • Trabalhos de pesquisa ou de projeto; • Fichas de trabalho individual e/ou de grupo <p>3 - <u>Avaliação das atitudes</u></p> <p>Para a avaliação do nível de desempenho do aluno no que respeita ao relacionamento interpessoal, autonomia e responsabilidade, serão utilizados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Registos diários • Fichas de observação

DIMENSÕES DAS ÁREAS DE COMPETÊNCIA	ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PASEO (Anexo 1)	PERFIL DE SAÍDA (Anexo 2)	DESCRITORES DE DESEMPENHO DE ACORDO COM AS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
CAPACIDADES, CONHECIMENTOS E ATITUDES	A, B, C, D, E, F, G, H, I e J	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	<p>CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO – EQUIPAMENTOS E EXERCÍCIOS (UCFD 9459)</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar 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. Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação. Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes. <p>CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO – O TREINO (UCFD 9460)</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos. Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis. 	<p>1- <u>Observação direta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas. Apresentação de exercícios e de coreografias de grupo Conceção e aplicação de tarefas/montagens coreográficas Construção e lecionação de aulas. <p>2- <u>Avaliação dos conhecimentos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Testes escritos e/ou lecionação de aulas Questões de aulas/ perguntas orais Planificações de aulas/ Montagens coreográficas Relatórios de aulas/atividades Trabalhos de pesquisa ou de projeto; Fichas de trabalho individual e/ou de grupo <p>3 - <u>Avaliação das atitudes</u></p> <p>Para a avaliação do nível de desempenho do aluno no que respeita ao relacionamento interpessoal, autonomia e responsabilidade, serão utilizados:</p> <ul style="list-style-type: none"> Registos diários Fichas de observação

NÍVEIS DOS DESCRITORES DE DESEMPENHO PARA A AVALIAÇÃO DAS ATITUDES		
RESPONSABILIDADE	RELACIONAMENTO INTERPESSOAL	AUTONOMIA
<ul style="list-style-type: none"> Assiduidade Pontualidade Material Cumprimento de tarefas/prazos Cumprimento de normas e orientações de trabalho e segurança Participação em atividades/projetos dentro e fora do contexto escolar 	<ul style="list-style-type: none"> Cooperação, partilha e cooperação 	<ul style="list-style-type: none"> Espírito de iniciativa Persistência

Níveis dos descritores de desempenho	NÍVEIS DEFINIDOS PARA A AVALIAÇÃO DAS UCFD E DA DISCIPLINA DE ATIVIDADES DE GINÁSIO		
	CAPACIDADES	ATITUDES	CONHECIMENTOS
20	Cumprir 100% dos descritores dos níveis de desempenho	MUITO BOM (Cumprir 90% a 100% dos descritores dos níveis de desempenho)	Revela 50% a 100% dos descritores dos níveis de desempenho definidos na UCFD
19	Cumprir 95% dos descritores dos níveis de desempenho		
18	Cumprir 90% dos descritores dos níveis de desempenho		
17	Cumprir 85% dos descritores dos níveis de desempenho	BOM (Cumprir 70% a 85% dos descritores dos níveis de desempenho)	
16	Cumprir 80% dos descritores dos níveis de desempenho		
15	Cumprir 75% dos descritores dos níveis de desempenho		
14	Cumprir 70% dos descritores dos níveis de desempenho	SUFICIENTE (Cumprir 50% a 65% dos descritores dos níveis de desempenho)	
13	Cumprir 65% dos descritores dos níveis de desempenho		
12	Cumprir 60% dos descritores dos níveis de desempenho		
11	Cumprir 55% dos descritores dos níveis de desempenho	INSUFICIENTE (Cumprir 25% a 45% dos descritores dos níveis de desempenho)	
10	Cumprir 50% dos descritores dos níveis de desempenho		
9	Cumprir 45% dos descritores dos níveis de desempenho		
8	Cumprir 40% dos descritores dos níveis de desempenho		
7	Cumprir 35% dos descritores dos níveis de desempenho		
6	Cumprir 30% dos descritores dos níveis de desempenho		
5	Cumprir 25% dos descritores dos níveis de desempenho	MAU (Cumprir 5% a 20% dos descritores dos níveis de desempenho)	
4	Cumprir 20% dos descritores dos níveis de desempenho		
3	Cumprir 15% dos descritores dos níveis de desempenho		
2	Cumprir 10% dos descritores dos níveis de desempenho		
1	Cumprir 5% dos descritores dos níveis de desempenho		

Áreas de Competências PASEO – (Anexo1)

- 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



Perfil de Saída – Curso Profissional Técnico de Desporto – (Anexo2)

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.

Atividades Principais

1. Elaborar o plano anual de preparação em colaboração com os técnicos de grau superior responsáveis pela modalidade desportiva.
2. Coadjuvar na preparação e organização das sessões de treino.
3. Orientar, com supervisão de um técnico de grau superior, as sessões de treino com vista ao aperfeiçoamento dos praticantes na modalidade desportiva, promovendo o cumprimento das regras da modalidade e das regras de disciplina.
4. Organizar a participação e orientar os praticantes em competição, com supervisão de um técnico de grau superior. Colaborar na avaliação dos resultados das sessões de treino em função da sua adequação aos objetivos estabelecidos, sob supervisão de um técnico de grau superior.
5. Participar, sob supervisão de um técnico de grau superior, no planeamento e coadjuvar na implementação de atividades, individuais ou de grupo, de melhoria da aptidão física, no âmbito do treino desportivo.
6. Participar na conceção e implementação de programas de atividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres.
7. Coadjuvar o técnico superior no aconselhamento aos praticantes na adoção de hábitos saudáveis e de cuidados de higiene na sua vida quotidiana.