














Ensino Presencial, Misto e a Distância

ÁREAS / DOMÍNIOS		APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	VALORAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	2º Ano (11º Ano)	Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD):  1 – Ginástica Aeróbica – Montagem coreográfica (Código- 9456)  2 – Step – Montagem Coreográfica (Código- 9455)	70%	<ul style="list-style-type: none"> Trabalho Individual e /ou Coletivo – 30% (4,2 valores) Apresentações Individuais e/ou Coletivas (Execução das Habilidades Motoras - eficácia e estética) – 70% (9,8 valores)
	3º Ano (12º Ano)	Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD):  3 – Ginástica Localizada – a aula (Código- 9457)  4 - Ginástica Localizada – Metodologia (Código- 9458)  5 - Cardiofitness e Musculação – Equipamentos e Exercícios (Código- 9459)  6 - Cardiofitness e Musculação – o treino (Código- 9460)		<ul style="list-style-type: none"> Trabalho Individual e /ou Coletivo – 30% (4,2 valores) Apresentações Individuais e/ou Coletivas (Execução das Habilidades Motoras - eficácia e estética) – 70% (9,8 valores)
VALORES		 Responsabilidade e Integridade (Apresenta o material necessário para a aula; É pontual e assíduo; Trata com correção colegas e professores)  Excelência e Exigência (Utiliza um registo de língua adequado ao contexto de aprendizagem, ou seja, não utiliza calão; não dá erros ortográficos, de pontuação e sintaxe; utiliza a linguagem científica da disciplina; Apresenta trabalho extra aula por sua iniciativa; Intervém com frequência, pertinência e a propósito, nas aulas)  Curiosidade, Reflexão e Inovação (Levanta dúvidas pertinentes; Realiza os trabalhos de casa; Frequenta as aulas de apoio)  Cidadania e Participação (Fundamenta as suas opiniões; Pesquisa, organiza e avalia criticamente a informação; Respeita todos os colegas e todos os professores, aceitando as diferenças; Participa na conceção e na concretização de projetos; Potencia dinâmicas no grupo de trabalho)  Liberdade (Participa de forma organizada e com pertinência; Não manifesta comportamentos de âmbito disciplinar ou fora da tarefa, tais como, faltas disciplinares, comportamentos perturbadores...)	30%	 Caderno da disciplina  Grelha de registo de observações

Valores	Valoraç.	Descritores de Desempenho	Palavras-chave	Comportamentos observáveis a privilegiar	I.A.*	Critérios de Classificação
Responsabilidade e Integridade	6%	Saber agir eticamente, consciente da obrigação de responder pelas próprias ações, adequando-as às decisões institucionais.	Regras (RI/EAAE) Responsabilidade legal	Apresenta o material necessário para a aula. É pontual e assíduo. Trata com correção colegas e professores.	*Instrumento de Avaliação - Grelha de Observação e Registro	Realiza frequentemente com oportunidade e correção global os comportamentos enunciados – Cotação Total
Excelência e Exigência	6%	Aspirar ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação, exprimindo-se, oralmente e por escrito, com correção e clareza.	Rigor Superação Correção Clareza	Utiliza um registo de língua adequado ao contexto de aprendizagem (não utiliza calão; não dá erros ortográficos, de pontuação e sintaxe; utiliza a linguagem científica da disciplina)		
		Ser perseverante perante as dificuldades, procurando soluções por sua própria iniciativa.	Resiliência Iniciativa	Apresenta trabalho extra aula por sua iniciativa.		
		Ter consciência de si e dos outros, adequando o seu comportamento à dinâmica do coletivo.	Ser Pessoa Direitos sociais Deveres sociais	Intervém com frequência, pertinência e a propósito, nas aulas.		Não realiza com oportunidade e correção global os comportamentos enunciados – Cotação Nula
Curiosidade, Reflexão e Inovação	6%	Querer aprender mais, manifestando comportamentos que concretizem esta intenção.	Trabalho autónomo	Levanta dúvidas pertinentes Realiza os trabalhos de casa. Frequenta as aulas de apoio.		
Cidadania e Participação	6%	Desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo, trabalhando a informação de forma pessoal e fundamentada.	Espírito crítico Criatividade	Fundamenta as suas opiniões. Pesquisa, organiza e avalia criticamente a informação.		Realiza com discrepâncias na frequência, oportunidade e correção os comportamentos enunciados – Cotação intermédia.
		Demonstrar respeito pela diversidade humana e cultural e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos	Diversidade Direitos Humanos	Respeita todos os colegas e todos os professores, aceitando as diferenças.		
		Negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica, desenvolvendo projetos a concretizar na comunidade.	Solidariedade Sustentabilidade Comunidade Projetos	Participa na conceção e na concretização de projetos.		
		Ser interventivo, tomando a iniciativa e sendo empreendedor, apresentando e desenvolvendo ideias concretizáveis.	Empreendedorismo	Potencia dinâmicas no grupo de trabalho.		
Liberdade	6%	Manifestar a autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, na equidade, no respeito mútuo, na livre escolha e no bem comum, agindo em conformidade dentro de um coletivo.	Autonomia Direitos Humanos Democracia	Participa de forma organizada e com pertinência. Não manifesta comportamentos de âmbito disciplinar ou fora da tarefa (faltas disciplinares, comportamentos perturbadores...)		

DOMÍ NIO	MATÉRIAS	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRIPTOR DE DESEMPENHO
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES – 70%	Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD): 11ºANO 1 – Ginástica Aeróbica – Montagem coreográfica (Código- 9456) 2 – Step – Montagem Coreográfica (Código- 9455)	<p>1 –</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>2 –</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>A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada classificação:</p> <p>Nível 1 – Não demonstrar conhecimento ou não o apresentar ou apresentar outro conhecimento e não aplicar o conhecimento quando solicitado - (0 a 4 valores);</p> <p>Nível 2 – Demonstrar conhecimento insuficiente apresentando-o sem capacidade de síntese, sem clareza e sem vocabulário apropriado e não o aplicar quando solicitado - (5 a 9 valores);</p>
	Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD): 12º ANO 3 - Ginástica Localizada – a aula (Código- 9457) 4 - Ginástica Localizada – Metodologia (Código- 9458) 5 - Cardiofitness e Musculação – Equipamentos e Exercícios (Código- 9459) 6 - Cardiofitness e Musculação – o treino (Código- 9460)	<p>3 -</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>4 –</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>5 –</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>6-</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>Nível 3 – Demonstrar conhecimento suficiente apresentando-o com síntese e clareza insuficiente e com erros nas ideias expressas e no vocabulário apropriado e aplicá-lo com erros quando solicitado - (10 a 13 valores);</p> <p>Nível 4 – Demonstrar conhecimento apresentando-o com síntese e clareza suficiente, sem erros significativos nas ideias expressas e no vocabulário apropriado e aplicá-lo sem erros significativos quando solicitado - (14 a 17 valores);</p> <p>Nível 5 – Demonstrar conhecimento apresentando-o com clareza, capacidade de síntese, coerência de ideias e vocabulário apropriado e aplicá-lo quando solicitado - (18 a 20 valores).</p>