

## Critérios de avaliação – Descrição dos níveis de desempenho

### DESPORTO I – 12º- Ano

Disciplina	Módulo - 9452	Nível 18 a 20	Nível 14 a 17	Nível 10 a 13
DESPORTO I	REMO	<p>Aplica de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade.</p> <p>Realiza os fundamentos técnicos da modalidade</p>	<p>Caracteriza a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica e interpreta contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes;</li> <li>- Realiza os fundamentos técnicos de modalidade; Processos de esvaziamento do caiaque; Técnicas de salvamento;</li> <li>- Conhece as características dos ventos, marés e correntes; Níveis de dificuldade dos rios e dos mares e Técnicas de salvamento.</li> </ul>	<p>Certifica-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização da modalidade;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza os fundamentos técnicos da modalidade: Técnicas de embarque e desembarque e Técnicas básicas: propulsão, retropulsão e apoios;</li> <li>- Caracteriza e distinguir materiais e equipamentos da modalidade;</li> <li>- Assegura a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos.</li> </ul>

Disciplina	Módulo - 9460	Nível 18 a 20	Nível 14 a 17	Nível 10 a 13
DESPORTO I	CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO O Treino	<p>O aluno conhece e realiza muito bem:</p> <p>Princípios básicos de metodologia do treino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planeamento</li> <li>- Periodização</li> </ul> <p>Métodos de treino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cardiovascular</li> <li>- Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento</li> </ul>	<p>O aluno conhece e realize bem:</p> <p>Princípios básicos de metodologia do treino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planeamento</li> <li>- Periodização</li> </ul> <p>Métodos de treino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cardiovascular</li> <li>- Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento</li> </ul>	<p>O aluno conhece e realiza de forma elementar:</p> <p>Princípios básicos de metodologia do treino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planeamento</li> <li>- Periodização</li> </ul> <p>Métodos de treino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cardiovascular</li> <li>- Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento</li> </ul>

Disciplina	Módulo - 9456	Nível 18 a 20	Nível 14 a 17	Nível 10 a 13
<b>DESPORTO I</b>	<b>GINÁSTICA AERÓBICA</b> <b>Montagem Coreográfica</b>	<p>O aluno conhece e realiza muito bem:</p> <p>Princípios básicos de metodologia do treino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planeamento</li> <li>- Periodização</li> </ul> <p>Métodos de treino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cardiovascular</li> <li>- Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento</li> </ul> <p>Passos básicos e estrutura musical</p> <p>Características primárias de uma aula de ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eficácia</li> <li>- Segurança</li> <li>- Acessibilidade</li> </ul> <p>Princípios orientadores para a montagem coreográfica na aula de ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Simetria</li> <li>- “Perna pronta”</li> <li>- Fluidez</li> </ul> <p>Sequências coreográficas na ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico</li> <li>- Junção coreográfica</li> <li>- Liderança, dimensão e deslocamentos</li> </ul> <p>Métodos de montagem coreográfica na ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Associativo; pirâmide; adição</li> <li>- <i>Split</i>; espelho</li> <li>- Tipologia de exercícios</li> </ul> <p>Estratégias de ensino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adição / subtração</li> <li>- <i>Insert</i>; progressão</li> <li>- Tipologia de exercícios</li> </ul> <p>Frases cruzadas na ginástica aeróbica</p> <p>Planos de aula</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Normas de elaboração</li> <li>- Princípios de aplicação</li> <li>- Normas de correção</li> </ul>	<p>O aluno conhece e realiza bem:</p> <p>Princípios básicos de metodologia do treino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planeamento</li> <li>- Periodização</li> </ul> <p>Métodos de treino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cardiovascular</li> <li>- Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento</li> </ul> <p>Passos básicos e estrutura musical</p> <p>Características primárias de uma aula de ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eficácia</li> <li>- Segurança</li> <li>- Acessibilidade</li> </ul> <p>Princípios orientadores para a montagem coreográfica na aula de ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Simetria</li> <li>- “Perna pronta”</li> <li>- Fluidez</li> </ul> <p>Sequências coreográficas na ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico</li> <li>- Junção coreográfica</li> <li>- Liderança, dimensão e deslocamentos</li> </ul> <p>Métodos de montagem coreográfica na ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Associativo; pirâmide; adição</li> <li>- <i>Split</i>; espelho</li> <li>- Tipologia de exercícios</li> </ul> <p>Estratégias de ensino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adição / subtração</li> <li>- <i>Insert</i>; progressão</li> <li>- Tipologia de exercícios</li> </ul> <p>Frases cruzadas na ginástica aeróbica</p> <p>Planos de aula</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Normas de elaboração</li> <li>- Princípios de aplicação</li> <li>- Normas de correção</li> </ul>	<p>O aluno conhece e realiza de forma elementar:</p> <p>Princípios básicos de metodologia do treino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planeamento</li> <li>- Periodização</li> </ul> <p>Métodos de treino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cardiovascular</li> <li>- Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento</li> </ul> <p>Passos básicos e estrutura musical</p> <p>Características primárias de uma aula de ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eficácia</li> <li>- Segurança</li> <li>- Acessibilidade</li> </ul> <p>Princípios orientadores para a montagem coreográfica na aula de ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Simetria</li> <li>- “Perna pronta”</li> <li>- Fluidez</li> </ul> <p>Sequências coreográficas na ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico</li> <li>- Junção coreográfica</li> <li>- Liderança, dimensão e deslocamentos</li> </ul> <p>Métodos de montagem coreográfica na ginástica aeróbica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Associativo; pirâmide; adição</li> <li>- <i>Split</i>; espelho</li> <li>- Tipologia de exercícios</li> </ul> <p>Estratégias de ensino</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adição / subtração</li> <li>- <i>Insert</i>; progressão</li> <li>- Tipologia de exercícios</li> </ul> <p>Frases cruzadas na ginástica aeróbica</p> <p>Planos de aula</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Normas de elaboração</li> <li>- Princípios de aplicação</li> <li>- Normas de correção</li> </ul>

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.