

COMPONENTE FORMAÇÃO: TÉCNOLÓGICA

DISCIPLINA: ATIVIDADE FÍSICA E BEM ESTAR

MÓDULOS: GINÁSTICA AERÓBICA – A AULA (UFCD 9454)

DOMÍNIO/TEMAS (ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
Ginástica aeróbica (23%)	I. História da modalidade II. Passos básicos III. Passos de liderança simples e de liderança alternada	Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, G, I, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/Investigador (C, D, F, H, I).	<p>TESTAGEM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testes escritos/orais - Questionamento Questões-aula - Quiz/ Kahoot/ Socrative <p>OBSERVAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação informal - Apresentações orais Listas de verificação Trabalhos Experimentais - Trabalho individual / de grupo/ de pares/ de projeto/ de pesquisa - Utilização de equipamentos /materiais/ técnicas Debates/Diálogos - Avaliação pelos pares - Autoavaliação/ heteroavaliação. <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Portefólio - Produção de textos (relatórios, sínteses, ensaios ...)
Estrutura da aula de ginástica aeróbica (24%)	IV. Aquecimento V. Fase principal (segmento aeróbio) VI. Retorno à calma e alongamento final	Questionador (A, F, G, I, J) Sistematizador/organizador (A, B, C, I, J). Comunicador (A, B, D, E, H). Participativo/colaborador (B, C, D, E, F).	
Música na aula de ginástica aeróbica (23%)	VII. Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's) VIII. Compasso quaternário XI. Oitos musicais X. Frase musical	Autoavaliador (transversal às áreas)	
Relacionamento Interpessoal (15%)		Responsável/autónomo (C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Participativo/colaborador (B, C, D, E, F).	
Desenvolvimento Pessoal e autonomia (15%)			

Critérios Transversais	Descritores de Desempenho				
	18 a 20	14 a 17	10 a 13	8 a 9	0 a 7
Pensamento Crítico e Criativo	O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas/experimentais, de forma criativa e inovadora	Nível Intermédio	O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas / experimentais, mas de forma pouco criativa e inovadora	Nível Intermédio	O aluno não consegue aplicar as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas/experimentais
Saber Científico e Tecnológico	O aluno adquire todas as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio/tema, revelando total rigor científico e linguístico		O aluno adquire as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio / tema, revelando algum rigor científico e linguístico.		O aluno não adquire as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio / tema, nem demonstra rigor científico e linguístico.
Comunicação e Participação	O aluno assume sempre uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Participa e coopera sempre de forma clara e organizada.		O aluno assume parcialmente uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Participa e coopera algumas vezes de forma clara e organizada.		O aluno não assume uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Não Participa nem coopera de forma clara e organizada.
Relacionamento Interpessoal	Estabelece sempre uma relação interpessoal muito adequada.		Estabelece, por vezes, uma relação interpessoal adequada. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos		Não estabelece uma relação interpessoal adequada.
Desenvolvimento Pessoal e autonomia	Demonstra sempre responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Demonstra total autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando sempre os seus comportamentos.		Demonstra alguma responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Demonstra alguma autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando quase sempre os seus comportamentos.		Não demonstra responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Não demonstra autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando poucas vezes os seus comportamentos.

Áreas de competência do perfil dos alunos: 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.

COMPONENTE FORMAÇÃO: TÉCNOLÓGICA

DISCIPLINA: ATIVIDADE FÍSICA E BEM ESTAR

MÓDULOS: GINÁSTICA AERÓBICA – MONTAGENS COREOGRÁFICAS (UFCD 9456)

DOMÍNIO/TEMAS (ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
Passos básicos e estrutura musical (10%)	II. Passos básicos III. Passos de liderança simples e de liderança alternada III. Harmonização dos passos com a estrutura musical	<p>Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/Investigador (C, D, F, H, I).</p> <p>Questionador (A, F, G, I, J)</p> <p>Sistematizador/organizador (A, B, C, I, J).</p> <p>Comunicador (A, B, D, E, H).</p> <p>Participativo/colaborador (B, C, D, E, F).</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>TESTAGEM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testes escritos/orais - Questionamento - Questões-aula - Quiz/ Kahoot/ Socrative <p>OBSERVAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação informal - Apresentações orais - Listas de verificação - Trabalhos Experimentais - Trabalho individual / de grupo/ de pares/ de projeto/ de pesquisa - Utilização de equipamentos /materiais/ - Técnicas Debates/Diálogos - Avaliação pelos pares <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Portefólio - Produção de textos (relatórios, sínteses, ensaios ...)
Características primárias de uma aula de ginástica aeróbica (10%)	I. Eficácia. II. Segurança. III. Acessibilidade.		
Princípios orientadores para a montagem coreográfica na aula de ginástica aeróbica (8%)	I. Simetria. II. “Perna pronta”. III. Fluidez.		
Sequências coreográficas na ginástica aeróbica (8%)	I. Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico. II. Junção coreográfica. III. Liderança, dimensão e deslocamentos.		
Métodos de montagem coreográfica (8%)	I. Associativo; pirâmide (pares e total); adição. II. Split; espelho. III. Tipologia de exercícios.		
Estratégias de ensino (8%)	I. Adição / subtração. II. Insert; progressão. III. Tipologia de exercícios		
Frases cruzadas na ginástica aeróbica (8%)	I. Simples II. Complexas		
Planos de aula (10%)	I. Normas de elaboração II. Princípios de aplicação III. Normas de correção		
Relacionamento Interpessoal (15%)		Responsável/autónomo (C, D, E, F, G, I, J)	
Desenvolvimento Pessoal e autonomia (15%)		Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Participativo/colaborador (B, C, D, E, F).	

Critérios Transversais	Descritores de Desempenho				
	18 a 20	14 a 17	10 a 13	8 a 9	0 a 7
Pensamento Crítico e Criativo	O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas/experimentais, de forma criativa e inovadora	Nível Intermédio	O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas / experimentais, mas de forma pouco criativa e inovadora	Nível Intermédio	O aluno não consegue aplicar as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas/experimentais
Saber Científico e Tecnológico	O aluno adquire todas as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio/tema, revelando total rigor científico e linguístico		O aluno adquire as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio / tema, revelando algum rigor científico e linguístico.		O aluno não adquire as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio / tema, nem demonstra rigor científico e linguístico.
Comunicação e Participação	O aluno assume sempre uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Participa e coopera sempre de forma clara e organizada.		O aluno assume parcialmente uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Participa e coopera algumas vezes de forma clara e organizada.		O aluno não assume uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Não Participa nem coopera de forma clara e organizada.
Relacionamento Interpessoal	Estabelece sempre uma relação interpessoal muito adequada.		Estabelece, por vezes, uma relação interpessoal adequada. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos		Não estabelece uma relação interpessoal adequada.
Desenvolvimento Pessoal e autonomia	Demonstra sempre responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Demonstra total autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando sempre os seus comportamentos.		Demonstra alguma responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Demonstra alguma autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando quase sempre os seus comportamentos.		Não demonstra responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Não demonstra autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando poucas vezes os seus comportamentos.

Áreas de competência do perfil dos alunos: 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.