

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DOMÍNIO		DESCRITORES	PONDERAÇÃO	PROCESSO DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
	MÓDULO			
FUNDAMENTOS DO DESPORTO	PEDAGOGIA DO DESPORTO	<ul style="list-style-type: none">- Reconhece o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas- Descreve as suas interdependências entre a pedagogia e a didática no contexto específico da prática desportiva- Identifica a relação de interdependência entre objetivos, regras e organização das atividades desportivas- Planifica com empenho e autonomia os aspetos fundamentais de uma estratégia para o treinador desportivo lidar com os diferentes tipos de pais- Demonstra uma atitude resiliente face à aprendizagem e aplica eficazmente os conteúdos	Saber científico, técnico: 75% Aplicação, planificação: 25%	<ul style="list-style-type: none">- Avaliação Sumativa (testes de avaliação)- Apresentações orais e/ou escritas- Trabalhos individuais/grupo- Questionários- Grelhas- Análise de vídeos
	DIDÁTICA DO DESPORTO	<ul style="list-style-type: none">- Identifica as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino- Aplica modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos praticantes- Descreve os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares- Organiza com autonomia e empenho o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da atividade desportiva do praticante- Demonstra uma atitude resiliente face à aprendizagem e aplica eficazmente os conteúdos		
	PSICOLOGIA DO DESPORTO - APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO HUMANO	<ul style="list-style-type: none">- Identifica os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho desportivo- Descreve as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes- Identifica estratégias motivacionais e de comunicação no processo de treino- Descreve as fases de aquisição, de retenção e de <i>transfer</i>- Identifica os fatores envolvidos na aprendizagem e as respetivas interações- Revela capacidade para se colocar na posição do outro e minimiza possíveis diferenças e discordâncias- Reflete com espírito crítico sobre o que foi dito- Interage com correção, em tarefas a pares e/ou de grupo		
	O CORPO HUMANO - NUTRIÇÃO E DOPING	<ul style="list-style-type: none">- Descreve conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional- Descreve os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo- Descreve a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva- Descreve a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo- Descreve os procedimentos dos controlos de dopagem- Interage com correção, em tarefas a pares e/ou de grupo		
	TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO	<ul style="list-style-type: none">- Relaciona os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos- Planifica sessões de treino em função dos objetivos e recursos disponíveis e das características dos atletas- Identifica autonomamente as principais lesões desportivas, os sinais de gravidade básicos e os principais mecanismos inerentes à sua génese- Cooperar em primeiros socorros básicos e executa com autonomia as manobras necessárias- Interpreta o desporto como forma de integração e capacitação das pessoas com deficiência- Utiliza criteriosamente procedimentos adequados ao registo e tratamento da informação		
	ÉTICA E DEONTOLOGIA NO DESPORTO	<ul style="list-style-type: none">- Identifica os princípios fundamentais dos valores éticos e culturais- Aplica as normas deontológicas e profissionais na sua prática profissional articulando-a com a responsabilidade pessoal- Identifica fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional- Reconhece condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global- Identifica as condutas éticas de intervenção aplicáveis aos agentes desportivos- Interage com correção, em tarefas a pares e/ou de grupo, sobre os valores morais e civilizacionais		

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

DOMÍNIO		DESCRITORES	PONDERAÇÃO	PROCESSO DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
MÓDULO				
DESPORTOS COLETIVOS	ANDEBOL - INICIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none">- Identifica a história da modalidade- Relaciona o Andebol com os outros jogos desportivos coletivos- Identifica e aplicar as regras de jogo fundamentais- Aplica os regulamentos do jogo	Consciência e domínio do corpo: 75% Saber científico, técnico: 25%	<ul style="list-style-type: none">- Avaliação Inicial (diagnóstico)- Testes- Grelhas- Análise de vídeos- Exercícios critério/competição- Prática pedagógica/relatórios
	BASQUETEBOL - INICIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none">- Aplica as várias técnicas individuais do basquetebol- Aplica os princípios de execução da posição defensiva básica e os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diversas situações ofensivas do basquetebol- Identifica os conceitos defensivos e ofensivos do jogo 3x3- Identifica os conceitos do contra-ataque e os princípios gerais do ataque de posição do basquetebol		
	FUTEBOL - INICIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none">- Identifica e aplicar procedimentos individuais do jogo durante as fases ofensiva e defensiva- Caracteriza os objetivos e fundamentos do jogo de Futebol no ataque e na defesa, no quadro da sua organização dinâmica		
	RUGBY - INICIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none">- Reconhece os valores do rugby e código de conduta- Aplica os conceitos relativos ao plano de segurança e procedimentos em caso de lesão e emergência- Identifica a metodologia de ensino dos jogos preparatórios- Aplica as leis dos jogos preparatórios aos escalões Sub 8 a Sub 14, diferenciando as faltas técnicas de outras infrações		
	VOLEIBOL - INICIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none">- Descreve os regulamentos básicos do Gira-Volei, Mini A e Mini B- Aplica regras facilitadoras de aprendizagem adaptadas ao escalão Mini A- Relaciona a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do 4x4 e suas especificidades com a evolução futura para o jogo 6x6- Aplica regras didáticas que potenciem a aprendizagem ao escalão Mini B		



CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO				
DOMÍNIO		DESCRITORES	PONDERAÇÃO	PROCESSO DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
MÓDULO				
DESPORTOS INDIVIDUAIS	ATLETISMO - INICIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> - Descreve os principais aspetos regulamentares no que respeita à competição - Identifica os principais aspetos da técnica de corrida das provas de velocidade - Aplica os principais aspetos técnicos do salto em altura - Identifica os principais aspetos técnicos do lançamento do peso - Organiza sessões de treino das diferentes disciplinas do atletismo 	<p>Consciência e domínio do corpo: 75%</p> <p>Saber científico, técnico: 25%</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação Inicial (diagnóstico) - Testes - Grelhas - Análise de vídeos - Exercícios critério/competição - Prática pedagógica/relatórios - Apresentações orais e/ou escritas
	GINÁSTICA - ELEMENTOS TÉCNICOS GERAIS	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica os diferentes padrões motores gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença - Aplica as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante - Descreve os elementos gímnicos das várias ginásticas - Corrige os erros mais frequentes de base nos aparelhos 		
	TÊNIS DE MESA	<ul style="list-style-type: none"> - Descreve as principais regras - Diferencia os tipos de pega e os determinantes da posição-base - Aplica o princípio de aceleração / amplitude do movimento e a zona ideal de contacto com a bola - Descreve cada um dos golpes-base e principais erros associados - Aplica os diferentes tipos de serviço e respetivas receções - Adequa a organização de competições ao número de participantes 		
	NATAÇÃO - ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciona os diferentes os diferentes princípios do movimento na água com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático - Aplica os critérios fundamentais para a aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas da natação - Implementa os princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão na introdução às técnicas da natação pura desportiva 		
	ORIENTAÇÃO APLICADA	<ul style="list-style-type: none"> - Aplica mecanismos de segurança passiva e ativa adaptados aos locais, aos modelos de aplicação e à tipologia dos grupos na prática da orientação - Constrói jogos e provas adaptadas aos níveis de conhecimento e escalão etário dos praticantes da orientação. - Utiliza meios auxiliares, nomeadamente informáticos, de apoio às tarefas de localização e aparelhos de geoposicionamento - Reconhece diferentes modelos de identificação de itinerários, assim como alguns códigos nacionais e internacionais de balizamento 		
	TÊNIS - INICIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhece o regulamento da modalidade - Identifica a terminologia específica da modalidade - Aplica os batimentos fundamentais do ténis - Explicita os princípios e a importância do programa Play and Stay 		
	REMO	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhece as principais características do gesto de remar - Reconhece a técnica-base para a prática do remo indoor - Reconhece o protocolo de correção técnica e a sua aplicação aos erros mais comuns - Distingue as principais diferenças entre o remo indoor e o remo na água 		
	HÓQUEI EM PATINS - METODOLOGIA DA PATINAGEM	<ul style="list-style-type: none"> - Distingue os diferentes tipos de patins e componentes - Aplica as regras de segurança na patinagem - Aplica as técnicas de patinagem - Identifica os erros mais comuns na patinagem - Identifica progressões pedagógicas para o ensino das técnicas de patinagem 		
	ESCALADA E MANOBRA DE CORDAS	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza os diferentes materiais e equipamentos da escalada quer para a progressão, quer para as manobras de segurança - Executa vias de escalada de diferentes níveis de dificuldade - Executa descida em rapel em diferentes condições de prática - Executa tarefas de segurança ativa e passiva de operacionalização e enquadramento de grupos na acessibilidade e execução nos diferentes aparelhos 		



CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO				
DOMÍNIO		DESCRITORES	PONDERAÇÃO	PROCESSO DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
MÓDULO				
EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE	ATIVIDADE FÍSICA EM POPULAÇÕES ESPECIAIS	<ul style="list-style-type: none"> - Analisa autonomamente as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde - Descreve os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais - Descreve as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida - Descreve as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose - Colabora na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais 	<p>Saber científico, técnico: 75%</p> <p>Conceção, análise: 25%</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação Inicial (diagnóstico) - Apresentações orais e/ou escritas - Testes - Grelhas - Trabalhos individuais/grupo - Análise de vídeos - Exercícios critério pedagógica/relatórios
	METODOLOGIA DAS ATIVIDADES BODY & MIND	<ul style="list-style-type: none"> - Caracteriza a área e as aulas de Body & Mind - Identifica os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos - Aplica técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind. - Identifica quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios - Executa o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios) - Aplica técnicas de respiração e identificar os seus objetivos - Aplica técnicas de relaxamento e identificar os seus objetivos - Aplica técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos - Aplica técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal - Planeia e orienta com autonomia uma aula de Body & Mind - Cooperar para aplicar métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind 	<p>Consciência e domínio do corpo: 50%</p> <p>Saber científico, técnico: 25%</p> <p>Aplicação, planificação: 25%</p>	
	CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO - EQUIPAMENTOS E EXERCÍCIOS	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica e aplica os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal - Aplica as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação - Utiliza com autonomia as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes 	<p>Consciência e domínio do corpo: 75%</p> <p>Saber científico, técnico: 25%</p>	
	CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO - TREINO	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica e aplica métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos - Aplica autonomamente os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis 		
	GINÁSTICA LOCALIZADA - A AULA	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Explica autonomamente a estrutura de uma aula de ginástica localizada - Reconhece os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada - Explica quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres 		
	GINÁSTICA LOCALIZADA - METODOLOGIA	<ul style="list-style-type: none"> - Aplica as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada - Planifica autonomamente as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada - Aplica os princípios do treino na aula de ginástica localizada - Define os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada 		
	GINÁSTICA AERÓBICA - A AULA	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições - Explica a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica - Reconhece a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música - Explica o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica 		
	GINÁSTICA AERÓBICA - MONTAGEM COREOGRÁFICA	<ul style="list-style-type: none"> - Aplica 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 - Prepara equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor - Aplica as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura 		
	STEP - A AULA	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica autonomamente os passos básicos do step, exercícios, termos e definições - Explica a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música - Reconhece a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step - Explica o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step 		
	STEP - MONTAGEM COREOGRÁFICA	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhece os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica - Aplica autonomamente as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música - Prepara equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor - Utiliza 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 		