

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VENDAS NOVAS

## CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO/A DE DESPORTO

### Atividades de Animação e Lazer

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

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><b>ORIENTAÇÃO APLICADA – UFCD 9452</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aplicar mecanismos de segurança passiva e ativa adaptados aos locais, aos modelos de aplicação e à tipologia dos grupos na prática da orientação.</li> <li>✓ Construir jogos e provas adaptadas aos níveis de conhecimento e escalão etário dos praticantes da orientação.</li> <li>✓ Utilizar meios auxiliares, nomeadamente informáticos, de apoio às tarefas de localização e aparelhos de geo posicionamento.</li> <li>✓ Reconhecer diferentes modelos de identificação de itinerários, assim como alguns códigos nacionais e internacionais de balizamento.</li> </ul> <p><b>O JOGO – UFCD 4289</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconhecer a história dos jogos.</li> <li>✓ Identificar os jogos tradicionais portugueses.</li> <li>✓ Identificar os diferentes tipos de jogos e as idades em que se aplicam.</li> <li>✓ Realizar uma atividade em seja utilizado um jogo.</li> <li>✓ Construir um jogo.</li> <li>✓ Elaborar um portefólio de jogos.</li> </ul>	<p><b>O professor poderá utilizar alguns ou todos os instrumentos dos abaixo referidos.</b></p> <p><b>1 - Observação direta:</b> Situações de jogo; Exercícios critério; Questionamento na aula (participação oral espontânea e solicitada) Aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas. Conceção e aplicação de jogos/tarefas; Construção e lecionação de aulas<sup>1</sup>.</p> <p><b>2- Avaliação dos conhecimentos específicos das UFCD:</b> Nota: Na avaliação final de cada módulo, a ponderação relativa à avaliação dos conhecimentos irá variar em função do número de horas do módulo e da especificidade dos mesmos relativamente à necessidade de lecionação de conteúdos teóricos e práticos. Testes escritos; Trabalhos de pesquisa ou de projeto; Fichas de trabalho; Relatórios de aula.</p> <p><b>3 - Avaliação das atitudes</b> Para a avaliação das atitudes, o aluno será situado segundo o seu nível de desempenho em termos do relacionamento interpessoal, autonomia, e responsabilidade.</p> <p><sup>1</sup> – Este item será desenvolvido nas aulas teóricas da disciplina e aplicado nas Escolas do 1º Ciclo de Vendas Novas no âmbito das AECs.</p>

<b>CAPACIDADES, CONHECIMENTOS E ATITUDES</b>	<b>A, B, C, D, E, F, G, H, I e J</b>	<b>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</b>	<p><b>ESCALADA E MANOBRA DE CORDAS – UFCD 9450</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Utilizar os diferentes materiais e equipamentos da escalada quer para a progressão, quer para as manobras de segurança.</li><li>✓ Executar vias de escalada de diferentes níveis de dificuldade.</li><li>✓ Executar descida em rapel em diferentes condições de prática.</li><li>✓ Executar tarefas de segurança ativa e passiva de operacionalização e enquadramento de grupos na acessibilidade e execução nos diferentes aparelhos.</li></ul> <p><b>ATIVIDADE FÍSICA EM POPULAÇÕES ESPECIAIS – UFCD 7245</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Analisar as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde;</li><li>✓ Descrever os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais;</li><li>✓ Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida;</li><li>✓ Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose;</li><li>✓ Colaborar na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais.</li></ul>	
--	--------------------------------------	----------------------------	--	--

CAPACIDADES, CONHECIMENTOS E ATITUDES

A, B, C, D, E, F, G, H, I e J

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

#### O REMO – UFCD 9452

- ✓ Reconhecer as principais características do gesto de remar.
- ✓ Reconhecer a técnica base para a prática do remo indoor.
- ✓ Reconhecer o protocolo de correção técnica e a sua aplicação aos erros mais comuns.
- ✓ Distinguir as principais diferenças entre o remo indoor e o remo na água.

#### METODOLOGIA DAS ATIVIDADES BODY & MIND – UFCD 8628

- ✓ Caracterizar a área e as aulas de Body & Mind.
- ✓ Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos.
- ✓ Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind.
- ✓ Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.
- ✓ Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios).
- ✓ Aplicar técnicas de respiração e identificar os seus objetivos.
- ✓ Aplicar técnicas de relaxamento e identificar os seus objetivos.
- ✓ Aplicar técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos.
- ✓ Aplicar técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.
- ✓ Planear e orientar uma aula de Body & Mind.
- ✓ Aplicar métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind.

## Níveis dos descritores de desempenho para a avaliação das ATITUDES

	RESPONSABILIDADE	RELACIONAMENTO INTERPESSOAL	AUTONOMIA
Muito Bom	Participa e cumpre as normas e orientações, sempre de forma muito empenhada em todas as tarefas e atividades propostas.	O aluno adequa sempre os seus comportamentos em contexto de cooperação, partilha, colaboração e competição. Interage sempre com tolerância.	Revela sempre iniciativa, persistência e autorregulação das emoções e dos comportamentos.
Bom	Na maioria das vezes participa e cumpre as normas e orientações, sempre de forma muito empenhada em todas as tarefas e atividades propostas.	O aluno adequa na maioria das vezes os seus comportamentos em contexto de cooperação, partilha, colaboração e competição. Interage quase sempre com tolerância.	Revela na maioria das vezes iniciativa, persistência e autorregulação das emoções e dos comportamentos.
Suficiente	Nem sempre participa e cumpre as normas e orientações de forma empenhada nas tarefas e atividades propostas.	O aluno nem sempre adequa os seus comportamentos em contexto de cooperação, partilha, colaboração e competição. Interage algumas vezes com tolerância.	Nem sempre revela iniciativa, persistência e autorregulação das emoções e dos comportamentos.
Insuficiente	Raramente participa e cumpre as normas e orientações de forma empenhada nas tarefas e atividades propostas.	O aluno raramente adequa sempre os seus comportamentos em contexto de cooperação, partilha, colaboração e competição. Interage raramente com tolerância.	Raramente revela iniciativa, persistência e autorregulação das emoções e dos comportamentos.
Mau	Nunca participa e cumpre as normas e orientações de forma empenhada nas tarefas e atividades propostas.	O aluno nunca adequa os seus comportamentos em contexto de cooperação, partilha, colaboração e competição. Não interage com tolerância.	Nunca revela iniciativa, persistência e autorregulação das emoções e dos comportamentos.

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VENDAS NOVAS

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO/A DE DESPORTO

Atividades de Animação e Lazer



Níveis dos descritores de desempenho	Níveis definidos para a avaliação das UFCD e da disciplina de Atividades de Animação e Lazer
20	O aluno atinge todos os objetivos programáticos definidos para a UFCD / Módulo alvo de avaliação. Ao nível das atitudes enquadra-se no nível de desempenho MUITO BOM em termos da sua autonomia, responsabilidade e relacionamento interpessoal.
19	
18	
17	
16	O aluno atinge a maioria dos objetivos definidos para a UFCD / Módulo alvo de avaliação, quer de âmbito prático, quer teórico. Ao nível das atitudes enquadra-se no nível de desempenho BOM em termos da sua autonomia, responsabilidade e relacionamento interpessoal.
15	
14	
13	
12	O aluno atinge uma parte significativa dos objetivos definidos para a UFCD/ Módulo alvo de avaliação, quer de âmbito prático, quer teórico. Ao nível das atitudes enquadra-se no nível de desempenho SUFICIENTE em termos da sua autonomia, responsabilidade e relacionamento interpessoal.
11	
10	
9	
8	O aluno atinge alguns dos objetivos programáticos definidos para a UFCD/ Módulo alvo de avaliação, quer de âmbito prático, quer teórico. Ao nível das atitudes enquadra-se no nível de desempenho INSUFICIENTE em termos da sua autonomia, responsabilidade e relacionamento interpessoal.
7	
6	O aluno atinge uma reduzida parte dos objetivos programáticos definidos para a UFCD/ Módulo alvo de avaliação, quer de âmbito prático, quer teórico. Ao nível das atitudes enquadra-se no nível de desempenho INSUFICIENTE em termos da sua autonomia, responsabilidade e relacionamento interpessoal.
5	
4	O aluno não atinge nenhum dos objetivos programáticos definidos para a UFCD / Módulo alvo de avaliação, quer de âmbito prático, quer teórico. Ao nível das atitudes enquadra-se no nível de desempenho MAU em termos da sua autonomia, responsabilidade e relacionamento interpessoal.
3	
2	
1	

## 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.