

Critérios específicos de avaliação

Atividades de Laser – 3ºano PTD

Ensino Profissional

2023-2024

Áreas de competência do PASEO	Módulos	Descritores de desempenho (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ponderação	Processos de recolha de informação
<p>A - Linguagens e textos</p> <p>B - Informação e comunicação</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D - Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>H - Sensibilidade estética e artística</p> <p>I - Saber científico, técnico e tecnológico</p>	<p>Cardiofitness e musculação – equipamentos e exercícios 25 Horas</p>	<p>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.</p> <p>Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.</p> <p>Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</p>	70%	<p>- Trabalhos de pesquisa/investigação</p> <p>- Trabalhos de Projeto</p> <p>- Testes</p> <p>- Fichas de trabalho</p> <p>- Participação nas atividades</p>
	<p>Cardiofitness e musculação – o treino 25 Horas</p>	<p>Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.</p> <p>Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.</p>		
	<p>UFC 9448 Ténis - Iniciação</p>	<p>Reconhecer o regulamento da modalidade.</p> <p>Identificar a terminologia específica da modalidade.</p> <p>Aplicar os batimentos fundamentais do ténis.</p> <p>Explicitar os princípios e a importância do programa Play and Stay.</p>		

J - Consciência e domínio do corpo					
E - Relacionamento interpessoal	ATTITUDES	Participação	<ul style="list-style-type: none"> - Participa oralmente por iniciativa própria e/ou quando é solicitado. - Manifesta hábitos de trabalho e de cooperação. - Realiza as atividades propostas. - Utiliza a auto, hetero e coavaliação para reforçar a autonomia e autorregular as aprendizagens. 	10%	<ul style="list-style-type: none"> - Grelha de registo - Observação direta
F - Desenvolvimento pessoal e autonomia		Comportamento	<ul style="list-style-type: none"> - Comporta-se adequadamente e promove o bom funcionamento das aulas e das atividades escolares. - Contribui para o bom relacionamento interpessoal e do grupo, respeitando-se a si mesmo e ao outro. 	10%	
G - Bem-estar, saúde e ambiente		Responsabilidade	<ul style="list-style-type: none"> - Apresenta o material necessário à realização das tarefas da aula. - Mantém o seu espaço de trabalho limpo e organizado. - É pontual e cumpre prazos. 	10%	

Descritores – Organização e Gestão do Desporto – 1º PTAGD 2023 - 2026					
Nível	Conhecimentos e Capacidades (70%)			Atitudes (30%)	
17,5-20	Muito Bom	Apresenta muito boa capacidade...	- Participar na definição e planeamento de programas, atividades e eventos desportivos de acordo com o âmbito estratégico e institucional em causa. - Participar no processo de aprovisionamento de recursos necessários à operacionalização de programas, atividades e eventos desportivos, de acordo com os objetivos estabelecidos, a capacidade da organização e a sua relação com o meio envolvente.	Cumpriu sempre de forma responsável e sistemática	<p>As regras definidas no domínio das atitudes, no que concerne:</p> <p>Participação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa oralmente por iniciativa própria e/ou quando é solicitado. - Manifesta hábitos de trabalho e de cooperação. - Realiza as atividades propostas. - Utiliza a auto, hetero e coavaliação para reforçar a autonomia e autorregular as aprendizagens. <p>Comportamento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comporta-se adequadamente e promove o bom funcionamento das aulas e das atividades escolares. - Contribui para o bom relacionamento interpessoal e do grupo, respeitando-se a si mesmo e ao outro. <p>Responsabilidade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apresenta o material necessário à realização das tarefas da aula. - Mantém o seu espaço de trabalho limpo e organizado. - É pontual e cumpre prazos.
13,5-17,4	Bom	Apresenta boa capacidade...	- Participar na angariação de subsídios, apoios e patrocínios junto de potenciais parceiros (entidades públicas e privadas), de modo a maximizar receitas e garantir condições para a implementação de programas, atividades e eventos desportivos, considerando o âmbito institucional e o posicionamento da organização em causa. - Colaborar no planeamento e operacionalização de campanhas de informação e divulgação de programas, atividades e eventos desportivos, junto dos respetivos segmentos alvo.	Cumpriu quase sempre	
9,5-13,4	Suficiente	Apresenta capacidade...	- Participar no controlo, monitorização e avaliação do desenvolvimento de programas, atividades e eventos desportivos, designadamente no que diz respeito ao cumprimento de tarefas planeadas, à eficácia de procedimentos, ao controlo orçamental e à qualidade dos serviços prestados.	Cumpriu regularmente	
4,5-9,4	Insuficiente	Apresenta dificuldade...	- Coadjuvar na preparação, montagem e desmontagem dos espaços e equipamentos afetos aos programas, atividades e eventos desportivos, dando indicações sobre os recursos a afetar e o tempo necessário à execução da tarefa, no cumprimento do plano operacional previamente estabelecido.	Não cumpriu com regularidade	
0-4,4	Muito Insuficiente	Apresenta muita dificuldade...		Não cumpriu	