

## 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
A - Linguagens e textos B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico e pensamento criativo H - Sensibilidade estética e artística I - Saber científico, técnico e tecnológico	<b>AT Laser – cardio fitness e musculação – equipamentos e exercícios</b> <b>25 Horas</b>	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. Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação. Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.	70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos de pesquisa/investigação</li> <li>- Trabalhos de Projeto</li> <li>- Testes</li> <li>- Fichas de trabalho</li> <li>- Participação nas atividades</li> </ul>
	<b>AT Laser – cardio fitness e musculação – o treino</b> <b>25 Horas</b>	Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos. Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.		
	<b>UFC</b> <b>9446</b> <b>Atletismo – Iniciação</b>	1. Descrever os principais aspetos regulamentares no que respeita à competição. 2. Identificar os principais aspetos da técnica de corrida das provas de velocidade. 3. Aplicar os principais aspetos técnicos do salto em altura. 4. Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do peso. 5. Organizar sessões de treino das diferentes disciplinas do atletismo.		

J - Consciência e domínio do corpo			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconhecer o regulamento da modalidade.</li> <li>2. Identificar a terminologia específica da modalidade.</li> <li>3. Aplicar os batimentos fundamentais do ténis.</li> <li>4. Explicitar os princípios e a importância do programa Play and Stay.</li> </ol>		
E - Relacionamento interpessoal	<b>ATTITUDES</b>	<b>Participação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa oralmente por iniciativa própria e/ou quando é solicitado.</li> <li>- Manifesta hábitos de trabalho e de cooperação.</li> <li>- Realiza as atividades propostas.</li> <li>- Utiliza a auto, hetero e coavaliação para reforçar a autonomia e autorregular as aprendizagens.</li> </ul>	10%	- Grelha de registo  - Observação direta
F - Desenvolvimento pessoal e autonomia		<b>Comportamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comporta-se adequadamente e promove o bom funcionamento das aulas e das atividades escolares.</li> <li>- Contribui para o bom relacionamento interpessoal e do grupo, respeitando-se a si mesmo e ao outro.</li> </ul>	10%	
G - Bem-estar, saúde e ambiente		<b>Responsabilidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresenta o material necessário à realização das tarefas da aula.</li> <li>- Mantém o seu espaço de trabalho limpo e organizado.</li> <li>- É pontual e cumpre prazos.</li> </ul>	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><b>Participação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa oralmente por iniciativa própria e/ou quando é solicitado.</li> <li>- Manifesta hábitos de trabalho e de cooperação.</li> <li>- Realiza as atividades propostas.</li> <li>- Utiliza a auto, hetero e coavaliação para reforçar a autonomia e autorregular as aprendizagens.</li> </ul> <p><b>Comportamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comporta-se adequadamente e promove o bom funcionamento das aulas e das atividades escolares.</li> <li>- Contribui para o bom relacionamento interpessoal e do grupo, respeitando-se a si mesmo e ao outro.</li> </ul> <p><b>Responsabilidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresenta o material necessário à realização das tarefas da aula.</li> <li>- Mantém o seu espaço de trabalho limpo e organizado.</li> <li>- É pontual e cumpre prazos.</li> </ul>
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	