

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

DISCIPLINA: Modalidades Coletivas e Individuais
UFCD 8628: Metodologias das Atividades Body & Mind

Área	Descritores do Perfil do Aluno (*)	Aprendizagens Essenciais	Instrumentos/ Rubricas de avaliação	Ponderação
Capacidades e Conhecimentos (70%)	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 o desenvolvimento pessoal adequados a uma aula de Body & Mind. 	Dossier/caderno de registos	15%
	Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)		Trabalhos de pesquisa e projeto; Apresentação oral; participação nas aulas práticas;	35%
	Autoavaliador/Heteroavaliador (transversal às áreas)		Testes escritos;	20%
Atitudes e valores (30%)	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Participação Efetiva (assiduidade; pontualidade, realização das tarefas propostas; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)	Observação Direta - Grelhas de observação e registo;	10%
		Empenho (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)		10%
		Cidadania (relacionamento interpessoal; cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)		10%

(*) 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.