

**CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO**
**DISCIPLINA: Atividades de Ginásio**
**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - Ano Letivo 2024/2025**
**UFCD 9457: Ginástica Localizada\_ A Aula**

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)	-Identificar 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.  -Explicar a estrutura de uma aula de ginástica localizada.  -Reconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. Explicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.	Observação Direta - Grelhas de observação e registo (exercício critério, ...)	30%
	Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)		Trabalhos de pesquisa e /ou projecto, dossier e/ou caderno diário, relatório de aula, participação em eventos	25%
	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)		Testes escritos	15%
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.

(\*\*) Cada docente irá trabalhar as aprendizagens essenciais, os instrumentos de avaliação e as ponderações, consoante as UFCD a desenvolver, respeitando os descritores abaixo descritos.

**INSTRUMENTOS/ RUBRICAS DE AVALIAÇÃO – CRITÉRIOS/ PARAMETROS**

ÁREA DAS CAPACIDADES E CONHECIMENTOS				
INSTRUMENTOS/ RUBRICAS DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS			
TESTES/ QUESTIONÁRIOS (Escritos/ Orais)	RIGOR			
TRABALHO DE PESQUISA OU DE PROJETO	RESPONSABILIDADE	ORGANIZAÇÃO	CONTEÚDO	EXPRESSÃO ESCRITA
APRESENTAÇÃO ORAL	CONTEÚDO	DINÂMICA	LINGUAGEM TÉCNICA	
DOSSIÊ/ CADERNO DE REGISTOS	COMPLETUDE	ORGANIZAÇÃO		
EXERCÍCIOS CRITÉRIO	COOPERAÇÃO	CORREÇÃO TÉCNICA	PERSISTÊNCIA	
SITUAÇÃO DE JOGO	COOPERAÇÃO	CORREÇÃO TÉCNICA E TÁTICA	APLICAÇÃO (DE REGRAS)	
COREOGRAFIA	COOPERAÇÃO	CORREÇÃO TÉCNICA	PERSISTÊNCIA	RITMO

ÁREA DAS ATITUDES E VALORES		
CRITÉRIOS		
PARTICIPAÇÃO EFETIVA	EMPENHO	CIDADANIA

**DESCRITORES POR NÍVEIS DE DESEMPENHO – INSTRUMENTOS/ RUBRICAS DE AVALIAÇÃO**

<b>TRABALHO DE PESQUISA OU DE PROJETO</b>					
<b>CRITÉRIOS</b>	<b>NÍVEIS DE DESEMPENHO</b>				
	<b>1-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-13</b>	<b>14-17</b>	<b>18-20</b>
<b>RESPONSABILIDADE</b>	Entregou o trabalho com excessivo atraso (mais de uma semana) e num formato de apresentação descuidado.	Entregou o trabalho com atraso ou num formato de apresentação descuidado.	Entregou o trabalho no prazo indicado, porém num formato de apresentação descuidado.	Entregou o trabalho no prazo indicado e num formato de apresentação cuidado.	Entregou o trabalho no prazo indicado e num formato de apresentação excelente.
<b>ORGANIZAÇÃO</b>	A estrutura do trabalho cumpre menos de 20% dos parâmetros pré-definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre entre 21 e 40% dos parâmetros pré-definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre entre 41 e 60% dos parâmetros pré-definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre entre 61 e 80% dos parâmetros pré-definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre mais de 81% dos parâmetros pré-definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.
<b>CONTEÚDO</b>	A ideia central não está presente. A informação não está relacionada com o tema.	A informação está mal relacionada com o tema. Apresenta uma sequência pouco lógica.	A ideia central está presente, mas apresenta uma sequência pouco lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi bem explorado. A informação apresenta uma sequência lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi muito bem explorado. A informação apresenta elevado rigor técnico. A informação apresenta uma sequência lógica. Recurso a diversas fontes.

<b>EXPRESSÃO ESCRITA</b>	Expressão escrita pouco clara, com muitos erros ortográficos e de sintaxe.	Expressão escrita pouco clara, com alguns erros ortográficos e de sintaxe e/ou baseada em transcrição.	Expressão escrita portuguesa clara com alguns erros ortográficos ou de sintaxe.	Expressão escrita portuguesa correta e clara com erros ortográficos ou de sintaxe pontuais.	Expressão escrita portuguesa correta e clara.
--------------------------	--	--	---	---	---

<b>APRESENTAÇÃO TEÓRICO/PRÁTICA</b>					
<b>CRITÉRIOS</b>	<b>NÍVEIS DE DESEMPENHO</b>				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
<b>CONTEÚDO</b>	A ideia central não está presente. A informação não está relacionada com o tema.	A informação está mal relacionada com o tema. Apresenta uma sequência pouco lógica.	A ideia central está presente, mas apresenta uma sequência pouco lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi bem explorado. A informação apresenta uma sequência lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi muito bem explorado. A informação apresenta elevado rigor técnico e uma sequência lógica. Recurso a diversas fontes.
<b>DINÂMICA</b>	Apresenta o trabalho baseado na leitura e revela falta de domínio do conteúdo e ausência de preparação da apresentação.	Apresenta o trabalho baseado na leitura.	Discurso fluido, mas com algumas falhas na sua organização.	Discurso fluido e com uma sequência lógica. Apoiado com recursos visuais e/ou sonoros adequados.	Discurso fluido e com uma sequência lógica. Apoiado com recursos visuais e/ou sonoros adequados. Capta a atenção de quem ouve e causa impacto muito positivo na audiência.
<b>LINGUAGEM TÉCNICA</b>	Utiliza uma linguagem pouco clara e sem qualquer rigor técnico.	Utiliza uma linguagem pouco clara e com pouco rigor técnico.	Utiliza uma linguagem clara, mas com pouco rigor técnico.	Utiliza uma linguagem clara e com algum rigor técnico.	Utiliza uma linguagem muito clara e com elevado rigor técnico.

<b>DOSSIER/ CADERNO DE REGISTOS</b>					
<b>CRITÉRIOS</b>	<b>NÍVEIS DE DESEMPENHO</b>				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20

<b>COMPLETUDE</b>	Ausência de registos pelo aluno e ausência de documentos fornecidos pelo professor. (menos de 20% dos mesmos).	Apresenta poucos registos do aluno e/ou documentos fornecidos pelo professor. (entre 21 a 40% dos mesmos).	Apresenta suficientes registos do aluno e documentos fornecidos pelo professor. (entre 41 a 60% dos mesmos).	Apresenta bastantes registos do aluno e documentos fornecidos pelo professor. (entre 61 a 80% dos mesmos).	Apresenta a totalidade ou quase dos registos do aluno e fornecidos pelo professor. (entre 81 a 100% dos mesmos).
<b>ORGANIZAÇÃO</b>	Ausência de registos ou ausência de sequencialidade, asseio e facilidade de consulta dos registos previstos.	Os registos apresentam insuficiente sequencialidade, asseio e/ou facilidade de consulta.	Os registos estão suficientemente organizados. Apresentam alguma sequencialidade, asseio e facilidade de consulta).	Os registos estão bem organizados. Apresentam boa sequencialidade, asseio e facilidade de consulta).	Os registos estão muito bem organizados. Apresentam excelente sequencialidade, asseio e facilidade de consulta).

<b>EXERCÍCIO CRITÉRIO</b>					
<b>CRITÉRIOS</b>	<b>NÍVEIS DE DESEMPENHO</b>				
	<b>1-6</b>	<b>7-9</b>	<b>10-13</b>	<b>14-17</b>	<b>18-20</b>
<b>COOPERAÇÃO</b>	<p>Não coopera com os seus companheiros, não incentiva, nem apoia a sua participação na atividade. Não apresenta sugestões, nem aceita as que lhe são dirigidas. (1-3 valores)</p> <p>Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas em menos de 30% do exercício (4 - 6 valores)</p>	<p>Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas entre 31% a 49% do exercício.</p>	<p>Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas entre 50% a 74% do exercício.</p>	<p>Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas em mais de 75% do exercício</p>	<p>Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas em mais de 90 % do exercício.</p>
<b>CORREÇÃO TÉCNICA</b>	<p>Não executa qualquer ação técnica no exercício apresentado. (1 -3 valores)</p> <p>Revela falhas graves no domínio técnico do exercício apresentado. (4-6 valores)</p>	<p>Executa com dificuldade as ações técnicas do exercício apresentado. (Entre 31% a 49% do exercício)</p>	<p>Executa razoavelmente as ações técnicas do exercício apresentado. (Entre 50% a 74% do exercício)</p>	<p>Executa bem as ações técnicas do exercício apresentado. (Em mais de 75% do exercício)</p>	<p>Executa muito bem as ações técnicas do exercício apresentado. (Em mais de 90% do exercício)</p>
<b>PERSISTÊNCIA</b>	<p>Não se empenha, não apresenta iniciativa, nem cumpre com brio as tarefas inerentes. (1 -3 valores)</p> <p>Revela fraca iniciativa a superar as suas dificuldades. (4-6 valores)</p>	<p>Revela pouca capacidade de superação das suas dificuldades. (Entre 31% a 49% do exercício)</p>	<p>Revela razoável capacidade de superação das suas dificuldades. (Entre 50% a 74% do exercício)</p>	<p>Revela boa/muito boa capacidade de superação das suas dificuldades. (Em mais de 75% do exercício)</p>	<p>Revela excelente capacidade de superar as suas dificuldades. (Em mais de 90% do exercício)</p>

SITUAÇÃO DE JOGO					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
<b>COOPERAÇÃO</b>	Não coopera com os seus companheiros, não incentiva, nem apoia a sua participação na atividade. Não apresenta sugestões, nem aceita as que lhe são dirigidas. (1-3 valores) Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas em menos de 30% do exercício (4 - 6 valores)	Coopera com os seus companheiros incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas entre 31% a 49% do exercício.	Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas entre 50% a 74% do exercício.	Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas em mais de 75% do exercício	Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas em mais de 90 % do exercício.
<b>CORREÇÃO TÉCNICA E TÁTICA</b>	Não executa qualquer ação técnica no exercício apresentado. (1 -3 valores)  Revela falhas graves no domínio técnico do exercício apresentado. (4-6 valores)	Executa com dificuldade as ações técnicas do exercício apresentado. (Entre 31% a 49% do exercício).	Executa razoavelmente as ações técnicas do exercício apresentado. (Entre 50% a 74% do exercício).	Executa bem as ações técnicas do exercício apresentado. (Em mais de 75% do exercício).	Executa Muito Bem As ações técnicas do exercício apresentado. (Em mais de 90% do exercício).
<b>APLICAÇÃO DE REGRAS</b>	Não conhece e nem aplica as regras	Conhece e Aplica 2 a 3 regras	Conhece e Aplica 4 a 5 regras	Conhece e Aplica 6 a 7 regras	Conhece e aplica as regras entre 81 a 100% das vezes

COREOGRAFIA					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
<b>COOPERAÇÃO</b>	<p>Não coopera com os seus companheiros, não incentiva, nem apoia a sua participação na atividade. Não apresenta sugestões, nem aceita as que lhe são dirigidas. (1-3 valores).</p> <p>Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas em menos de 30% do exercício (4 - 6 valores).</p>	<p>Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas entre 31% a 49% do exercício.</p>	<p>Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas entre 50% a 74% do exercício.</p>	<p>Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas em mais de 75% do exercício.</p>	<p>Coopera com os seus companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade. Apresenta sugestões e aceita as que lhe são dirigidas em mais de 90% do exercício.</p>
<b>CORREÇÃO TÉCNICA</b>	<p>Não apresenta qualquer domínio técnico no exercício apresentado. (1 -3 valores)</p> <p>Revela falhas graves no domínio técnico do exercício apresentado. (4-6 valores)</p>	<p>Revela baixo domínio técnico do exercício apresentado. (Entre 31% a 49% do exercício)</p>	<p>Revela razoável domínio técnico do exercício apresentado. (Entre 50% a 74% do exercício).</p>	<p>Revela bom/muito bom domínio técnico do exercício apresentado. (Em mais de 75% do exercício).</p>	<p>Revela pleno domínio técnico do exercício apresentado. (Em mais de 90% do exercício).</p>
<b>RITMO</b>	<p>Não apresenta qualquer sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (1 -3 valores)</p> <p>Revela falhas graves de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (4-6 valores).</p>	<p>Revela baixo domínio de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (Entre 31% a 49% do exercício).</p>	<p>Revela razoável domínio de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (Entre 50% a 74% do exercício).</p>	<p>Revela bom/muito bom domínio de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (Em mais de 75% do exercício).</p>	<p>Revela pleno domínio de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (Em mais de 90% do exercício).</p>
<b>PERSISTÊNCIA</b>	<p>Não se empenha, não apresenta iniciativa, nem cumpre com brio as tarefas inerentes. (1 -3 valores)</p> <p>Revela fraca iniciativa na superar as suas dificuldades. (4-6 valores).</p>	<p>Revela pouca capacidade de superação das suas dificuldades. (Entre 31% a 49% do exercício).</p>	<p>Revela razoável capacidade de superação das suas dificuldades. (Entre 50% a 74% do exercício).</p>	<p>Revela boa/muito boa capacidade de superação das suas dificuldades. (Em mais de 75% do exercício).</p>	<p>Revela excelente capacidade de superar as suas dificuldades. (Em mais de 90% do exercício).</p>

ATITUDES E VALORES					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
<p><b>PARTICIPAÇÃO EFETIVA</b></p> <p>(assiduidade; pontualidade, realização das tarefas propostas; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	<p>O número de registos negativos compromete significativamente a aquisição das aprendizagens essenciais e a avaliação do aluno.</p> <p>O número de registos negativos é superior a 50% das aulas.</p>	<p>O número de registos negativos compromete a aquisição das aprendizagens essenciais e a avaliação do aluno.</p> <p>O número de registos negativos situa-se entre 31% - 50%.</p>	<p>O número de registos negativos não compromete a participação e a avaliação do aluno.</p> <p>O número de registos negativos situa-se entre 16% - 30%.</p>	<p>O número de registos negativos situa-se entre 6% - 15%.</p>	<p>O número de registos negativos é igual ou inferior a 5%.</p>
<p><b>EMPENHO</b></p> <p>(interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p>	<p>Desinteresse e falta de empenho.</p> <p>O número de registos negativos é superior a 50% das aulas.</p>	<p>Pouco empenho nas tarefas.</p> <p>O número de registos negativos situa-se entre 31% - 50%.</p>	<p>Irregular no empenho.</p> <p>O número de registos negativos situa-se entre 16% - 30%.</p>	<p>Regular na dedicação e empenho nas tarefas, mas com pouca autonomia e sem iniciativa visível.</p> <p>O número de registos negativos situa-se entre 6% - 15%.</p>	<p>Referência no empenho e dedicação.</p> <p>Autonomia e iniciativa presentes.</p> <p>O número de registos negativos é igual ou inferior a 5%.</p>
<p><b>CIDADANIA</b></p> <p>(relacionamento interpessoal; cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p>	<p>Perturbador, não respeita os colegas e/ou professor.</p> <p>O número de registos negativos é superior a 50% das aulas.</p>	<p>Por vezes não respeita nem coopera com os colegas e/ou professor.</p> <p>O número de registos negativos situa-se entre 31% - 50%.</p>	<p>Respeita os colegas e o professor, mas tem dificuldades em aceitar o apoio dos colegas ou em cooperar.</p> <p>O número de registos negativos situa-se entre 16% - 30%.</p>	<p>Respeitador e cordial. Cooperar com os colegas e revela espírito de entreajuda,</p> <p>O número de registos negativos situa-se entre 6% - 15%.</p>	<p>Referência ao nível das relações interpessoais. Revela elevado espírito de entreajuda.</p> <p>O número de registos negativos é igual ou inferior a 5%.</p>