

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

DISCIPLINA: Atividades de Ginásio

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO Ano Letivo 2024/2025

UFCD 9458: Ginástica Localizada_ Metodologia

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)	-Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada.	Observação Direta - Grelhas de observação e registo (exercício critério, ...)	30%
	Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	-Planificar as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada.	Trabalhos de pesquisa e /ou projecto, dossier e/ou caderno diário, relatório de aula, participação em eventos	25%
	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	-Aplicar os princípios do treino na aula de ginástica localizada.		
Atitudes e valores (30%)	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	-Definir os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.	Testes escritos	15%
		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

TRABALHO DE PESQUISA OU DE PROJETO					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
RESPONSABILIDADE	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.
ORGANIZAÇÃO	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.
CONTEÚDO	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.
EXPRESSÃO ESCRITA	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.

APRESENTAÇÃO TEÓRICO/PRÁTICA					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
CONTEÚDO	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.
DINÂMICA	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.
LINGUAGEM TÉCNICA	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.

DOSSIER/ CADERNO DE REGISTOS					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
COMPLETUDE	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).

ORGANIZAÇÃO	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 bastante organizados. Apresentam boa sequencialidade, asseio e facilidade de consulta).	Os registos estão muito bem organizados. Apresentam excelente sequencialidade, asseio e facilidade de consulta).
--------------------	--	--	---	---	--

EXERCÍCIO CRITÉRIO					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
COOPERAÇÃO	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.
CORREÇÃO TÉCNICA	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)
PERSISTÊNCIA	Não se empenha, não apresenta iniciativa, nem cumpre com brio as tarefas inerentes. (1 -3 valores) Revela fraca iniciativa a superar as suas dificuldades. (4-6 valores)	Revela pouca capacidade de superação das suas dificuldades. (Entre 31% a 49% do exercício)	Revela razoável capacidade de superação das suas dificuldades. (Entre 50% a 74% do exercício)	Revela boa/muito boa capacidade de superação das suas dificuldades. (Em mais de 75% do exercício)	Revela excelente capacidade de superar as suas dificuldades. (Em mais de 90% do exercício)

SITUAÇÃO DE JOGO					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
COOPERAÇÃO	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.
CORREÇÃO TÉCNICA E TÁTICA	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).
APLICAÇÃO DE REGRAS	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
COOPERAÇÃO	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.
CORREÇÃO TÉCNICA	Não apresenta qualquer domínio técnico no exercício apresentado. (1 -3 valores) Revela falhas graves no domínio técnico do exercício apresentado. (4-6 valores)	Revela baixo domínio técnico do exercício apresentado. (Entre 31% a 49% do exercício)	Revela razoável domínio técnico do exercício apresentado. (Entre 50% a 74% do exercício).	Revela bom/muito bom domínio técnico do exercício apresentado. (Em mais de 75% do exercício).	Revela pleno domínio técnico do exercício apresentado. (Em mais de 90% do exercício).
RITMO	Não apresenta qualquer sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (1 -3 valores) Revela falhas graves de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (4-6 valores).	Revela baixo domínio de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (Entre 31% a 49% do exercício).	Revela razoável domínio de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (Entre 50% a 74% do exercício).	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).	Revela pleno domínio de sintonia entre o ritmo da música, coordenação dos passos e fluidez de movimentos. (Em mais de 90% do exercício).
PERSISTÊNCIA	Não se empenha, não apresenta iniciativa, nem cumpre com brio as tarefas inerentes. (1 -3 valores) Revela fraca iniciativa na superar as suas dificuldades. (4-6 valores).	Revela pouca capacidade de superação das suas dificuldades. (Entre 31% a 49% do exercício).	Revela razoável capacidade de superação das suas dificuldades. (Entre 50% a 74% do exercício).	Revela boa/muito boa capacidade de superação das suas dificuldades. (Em mais de 75% do exercício).	Revela excelente capacidade de superar as suas dificuldades. (Em mais de 90% do exercício).

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