

**CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO - DISCIPLINA: Modalidade Individual**  
**UFCD 9462 – Atletismo - desenvolvimento da condição física nos escalões de formação**

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO** Ano Letivo 2024/2025

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)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Organizar uma sessão de treino de força geral, um treino de força rápida com exercícios de multissaltos e multilançamentos e um circuito de Preparação Física Geral (PFG).</li> <li>Organizar uma sessão para o treino da técnica de base nos escalões jovens.</li> <li>Descrever as regras básicas das provas de meio fundo e fundo.</li> <li>Identificar os métodos para o desenvolvimento da resistência em jovens atletas.</li> <li>Aplicar a programação do treino.</li> </ol>	Exercícios critério	30%
	Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)		Situação de colaboração	30%
	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)			
Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Questionários (orais / escritos)		10%	
Atitudes e valores (30%)			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
		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.