

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO
DISCIPLINA: Animação e Lazer
UFCD 9450 – Escalada e manobra de cordas

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)	✓ Utilizar os diferentes materiais e equipamentos da escalada quer para a progressão, quer para as manobras de segurança. ✓ Executar vias de escalada de diferentes níveis de dificuldade. ✓ Executar descida em rapel em diferentes condições de prática. Executar tarefas de segurança ativa e passiva de operacionalização e enquadramento de grupos na acessibilidade e execução nos diferentes aparelhos.	Observação Direta - Grelhas de observação e registo (exercícios critério, ...)	40%
	Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)		Trabalhos de pesquisa e projeto	30%
Atitudes e valores (30%)	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	Participação Efetiva (assiduidade; pontualidade, realização das tarefas propostas; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula) Empenho (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) Cidadania (relacionamento interpessoal; cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)	Observação Direta - Grelhas de observação e registo;	10%
	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)			10%
				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.

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 ORAL					
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 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 / SITUAÇÃO DE JOGO

CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
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 e interpreta, tomando com dificuldade as ações técnicas do exercício apresentado. (Entre 31% a 49% do exercício).	Executa e interpreta, tomando razoavelmente as ações técnicas do exercício apresentado. (Entre 50% a 74% do exercício).	Executa e interpreta, tomando bem as ações técnicas do exercício apresentado. (Em mais de 75% do exercício).	Interpreta muito bem a situação, tomando a melhor decisão e executando a ação técnica corretamente (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 / EXERCÍCIO CRITÉRIO					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
CONTEÚDO	Não utiliza nem identifica passos, progressões e conceitos. Fraco domínio da matéria abordada e dos princípios de construção de sequências coreográficas.	Utiliza e identifica apenas 31% a 49% dos passos, progressões e conceitos. Apresenta muito pouco domínio da matéria abordada e dos princípios de construção de sequências coreográficas. (Entre 31% a 49% do exercício)	Utiliza e identifica apenas 50% a 74% dos passos, progressões e conceitos. Apresenta um domínio satisfatório da matéria abordada e dos princípios de construção de sequências coreográficas. (Entre 50% a 74% do exercício)	Utiliza e identifica a maioria dos passos, progressões e conceitos. Apresenta um bom domínio da matéria abordada e dos princípios de construção de sequências coreográficas. (Em mais de 75% do exercício)	Utiliza e identifica todos os passos e possíveis progressões. Apresenta um excelente domínio da matéria abordada e dos princípios da construção de sequências coreográficas. (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)

<p>CRIATIVIDADE</p>	<p>Não apresenta criatividade na escolha dos passos, movimentos e progressões. Não utiliza o espaço, nem realiza conexões de passos. (1-3 valores)</p> <p>Apresenta muito pouca criatividade na escolha dos passos, movimentos e progressões. Não utiliza o espaço, nem realiza conexões de passos (4-6 valores)</p>	<p>Apresenta alguma criatividade na escolha dos passos, movimentos e progressões. Utiliza algum espaço e algumas conexões de passos. (Entre 31% a 49% do exercício)</p>	<p>Apresenta um nível razoável de criatividade na escolha dos passos, movimentos e progressões. Razoável utilização do espaço e conexões de passos. (Entre 50% a 74% do exercício).</p>	<p>Apresenta um bom nível de criatividade na escolha dos passos, movimentos e progressões. Boa utilização do espaço e conexões de passos. (Em mais de 75% do exercício)</p>	<p>Apresenta um excelente nível de criatividade na escolha dos passos, movimentos e progressões. Excelente utilização do espaço e conexões de passos. (Em mais de 90% do exercício).</p>
<p>RITMO</p>	<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>
<p>TRANSMISSÃO EXPRESSÃO CORPORAL</p>	<p>Sem capacidade de transmitir a informação pretendida através da linguagem verbal e/ou gestual.</p> <p>Linguagem pouco clara e sem qualquer rigor técnico.</p> <p>Sem expressão corporal/dinamismo e fluidez movimentos.</p>	<p>Apresenta alguma capacidade de transmitir a informação pretendida através da linguagem verbal e/ou gestual,</p> <p>Pouco rigor técnico.</p> <p>Pouca expressão corporal/dinamismo e fluidez de movimentos. (Entre 31% a 49% do exercício).</p>	<p>Razoável capacidade de transmitir a informação pretendida através da linguagem verbal e/ou gestual.</p> <p>Razoável rigor técnico.</p> <p>Razoável capacidade de expressão corporal/dinamismo e fluidez dos movimentos. (Entre 50% a 74% do exercício).</p>	<p>Boa capacidade de transmitir a informação pretendida através da linguagem verbal e/ou gestual</p> <p>Bom rigor técnico.</p> <p>Boa capacidade de expressão corporal/dinamismo e fluidez dos movimentos. (Em mais de 75% do exercício).</p>	<p>Excelente capacidade de transmitir a informação pretendida através da linguagem verbal e/ou gestual.</p> <p>Excelente rigor técnico</p> <p>Excelente capacidade de expressão corporal/dinamismo e fluidez. (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>PARTICIPAÇÃO EFETIVA</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>EMPENHO</p> <p>(interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) Persistência</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>CIDADANIA</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>