



ESCOLA CERTIFICADA COM O SELO DE  
GARANTIA DA QUALIDADE  
NA EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL



Ano letivo: 2022-2023	DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DISCIPLINA DE DESPORTOS DE ACADEMIA	CURSO: PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO
Ano de Escolaridade: 10º ano		PORTARIA: 235-A/2018, 2018-08-23
Ciclo de Formação: 2022-2025		

DOMÍNIOS /TEMAS	PROCESSO DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PARA UTILIZAÇÃO SUMATIVA, COM VISTA À CLASSIFICAÇÃO DOS ALUNOS		CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PASEO
UFCD: 9457  GINÁSTICA LOCALIZADA – A AULA	Rubrica	Exercício Critério	Atitudes e Valores Conhecimento Aplicação/Apropriação	Relacionamento Interpessoal; Consciência e domínio do corpo; Informação e comunicação; Bem-estar, saúde ambiental; Saber científico, técnico e tecnológico; Pensamento crítico
		Operacionalização Prática	Atitudes e Valores Conhecimento Aplicação/Apropriação	Relacionamento Interpessoal; Consciência e domínio do corpo; Informação e comunicação; Bem-estar, saúde ambiental; Saber científico, técnico e tecnológico; Pensamento crítico
	Questionários (orais e/escritos)		Conhecimento	Saber científico, técnico e tecnológico

**DIMENSÃO ESCRITA: 25%**

**DIMENSÃO ORAL: 25%**

**DIMENSÃO PRÁTICA/EXPERIMENTAL: 50%**

DOMÍNIOS /TEMAS	PROCESSO DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PARA UTILIZAÇÃO SUMATIVA, COM VISTA À CLASSIFICAÇÃO DOS ALUNOS		CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PASEO
UFCD: 9458  GINÁSTICA LOCALIZADA – METODOLOGIA	Rubrica	Exercício Critério	Atitudes e Valores Conhecimento Aplicação/Apropriação	Relacionamento Interpessoal; Consciência e domínio do corpo; Informação e comunicação; Bem-estar, saúde ambiental; Saber científico, técnico e tecnológico; Pensamento crítico
		Trabalho de Pesquisa/Apresentação Oral	Atitudes e Valores Conhecimento Comunicação	Relacionamento Interpessoal; Consciência e domínio do corpo; Informação e comunicação; Bem-estar, saúde ambiental; Saber científico, técnico e tecnológico; Pensamento crítico
	Questionários (orais e/escritos)		Conhecimento	Saber científico, técnico e tecnológico

**DIMENSÃO ESCRITA: 25%**

**DIMENSÃO ORAL: 25%**

**DIMENSÃO PRÁTICA/EXPERIMENTAL: 50%**



ESCOLA CERTIFICADA COM O SELO DE  
GARANTIA DA QUALIDADE  
NA EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL



Ano letivo: 2022-2023	DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DISCIPLINA DE DESPORTOS DE ACADEMIA	CURSO: PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO
Ano de Escolaridade: 10º ano		PORTARIA: 235-A/2018, 2018-08-23
Ciclo de Formação: 2022-2025		

DOMÍNIOS /TEMAS	PROCESSO DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PARA UTILIZAÇÃO SUMATIVA, COM VISTA À CLASSIFICAÇÃO DOS ALUNOS		CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PASEO
<b>UFCD: 9459</b>  <b>CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO – EQUIPAMENTOS E EXERCÍCIOS</b>	Rubrica	Exercício Critério	Atitudes e Valores Conhecimento Aplicação/Apropriação	Relacionamento Interpessoal; Consciência e domínio do corpo; Informação e comunicação; Bem-estar, saúde ambiental; Saber científico, técnico e tecnológico; Pensamento crítico
		Operacionalização Prática	Atitudes e Valores Conhecimento Aplicação/Apropriação	Relacionamento Interpessoal; Consciência e domínio do corpo; Informação e comunicação; Bem-estar, saúde ambiental; Saber científico, técnico e tecnológico; Pensamento crítico
	Questionários (orais e/escritos)		Conhecimento	Saber científico, técnico e tecnológico

**DIMENSÃO ESCRITA: %**

**DIMENSÃO ORAL: %**

**DIMENSÃO PRÁTICA/EXPERIMENTAL: %**

DOMÍNIOS /TEMAS	PROCESSO DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO PARA UTILIZAÇÃO SUMATIVA, COM VISTA À CLASSIFICAÇÃO DOS ALUNOS		CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PASEO
<b>UFCD: 9460</b>  <b>CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO – O TREINO</b>	Rubrica	Exercício Critério	Atitudes e Valores Conhecimento Aplicação/Apropriação	Relacionamento Interpessoal; Consciência e domínio do corpo; Informação e comunicação; Bem-estar, saúde ambiental; Saber científico, técnico e tecnológico; Pensamento crítico
		Trabalho de Pesquisa/Apresentação Oral	Atitudes e Valores Conhecimento Comunicação	Relacionamento Interpessoal; Consciência e domínio do corpo; Informação e comunicação; Bem-estar, saúde ambiental; Saber científico, técnico e tecnológico; Pensamento crítico
	Questionários (orais e/escritos)		Conhecimento	Saber científico, técnico e tecnológico

**DIMENSÃO ESCRITA: %**

**DIMENSÃO ORAL: %**

**DIMENSÃO PRÁTICA/EXPERIMENTAL: %**



ESCOLA CERTIFICADA COM O SELO DE  
GARANTIA DA QUALIDADE  
NA EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL



Ano letivo: 2022-2023	DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DISCIPLINA DE DESPORTOS DE ACADEMIA	CURSO: PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO
Ano de Escolaridade: 10º ano		PORTARIA: 235-A/2018, 2018-08-23
Ciclo de Formação: 2022-2025		

DESCRITORES					
CRITÉRIOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
	Muito Bom (18-20)	Bom (14-17)	Suficiente (10-13)	Insuficiente (7-9)	Insuficiente (1-6)
<b>ATITUDES E VALORES</b>	Cumprir os deveres do aluno e empenha-se sistematicamente na partilha de ideias/estratégias, negociando soluções e respeitando o outro, com empatia e espírito democrático.		Cumprir os deveres de aluno(a) e empenha-se na partilha de ideias/estratégias, negociando soluções e respeitando o outro, com empatia e espírito democrático, mas não o faz regularmente.		Não cumprir os deveres de aluno(a) e não se empenha na partilha de ideias/estratégias, não negocia soluções e não respeita o outro, não demonstrando empatia ou espírito democrático.
<b>APLICAÇÃO/ APROPRIAÇÃO</b>	Otimiza os recursos educativos analógicos e digitais para evoluir técnica e cientificamente.		Otimiza alguns recursos educativos analógicos e digitais para evoluir técnica e cientificamente.		Não otimiza os recursos educativos analógicos e digitais para evoluir técnica e cientificamente.
<b>CONHECIMENTO</b>	Adquiriu todos os conteúdos das aprendizagens essenciais e utiliza-os na resolução das tarefas propostas. Estabelece muito bem e com pertinência relações entre os conceitos.		Adquiriu alguns conteúdos das aprendizagens essenciais e utiliza-os na resolução das tarefas propostas. Estabelece com alguma pertinência relações entre os conceitos		Não adquiriu os conteúdos das aprendizagens essenciais, o que o impede de resolver as tarefas propostas. Não estabelece relações entre os conceitos.
<b>COMUNICAÇÃO</b>	Comunica e/ou participa, sempre, com correção científica, de forma clara, organizada e rigorosa.	Comunica e/ou participa, por vezes, com correção científica, mas de forma nem sempre clara, organizada e rigorosa.	Não comunica e/ou participa, com correção científica, nem o faz de forma clara, organizada e rigorosa.		

Aprovado em Conselho Pedagógico de 18 de outubro 2022