

Ano letivo: 2025-2026	DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DISCIPLINA DE DESPORTOS DE ACADEMIA	CURSO: PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO
Ano de Escolaridade: 10º ano		
Ciclo de Formação: 2025-2028		PORTARIA: 235-A/2018, 2018-08-23

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: 15%**

**DIMENSÃO ORAL: 5%**

**DIMENSÃO PRÁTICA/EXPERIMENTAL: 80%**

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: 15%**

**DIMENSÃO ORAL: 5%**

**DIMENSÃO PRÁTICA/EXPERIMENTAL: 80%**

Ano letivo: 2025-2026	DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DISCIPLINA DE DESPORTOS DE ACADEMIA	CURSO: PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO
Ano de Escolaridade: 10º ano		
Ciclo de Formação: 2025-2028		PORTARIA: 235-A/2018, 2018-08-23

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: 9459  CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO – EQUIPAMENTOS E EXERCÍCIOS	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: 15 %

DIMENSÃO ORAL: 15%

DIMENSÃO PRÁTICA/EXPERIMENTAL: 70%

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: 9460  CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO – O TREINO	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: 15%

DIMENSÃO ORAL: 15%

DIMENSÃO PRÁTICA/EXPERIMENTAL: 70%

Aprovado em Conselho Pedagógico de 3 de outubro de 2025