

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		

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