

## Curso Profissional de Técnico de Desporto - Critérios de Avaliação

Formação Científica - Disciplina: FITNESS

Módulo: 3 (CARDIOFITNESS MUSCULAÇÃO -EQUIPAMENTOS E EXERCÍCIOS)

Temas	Standards/DESCRITORES DE DESEMPENHO				DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS E PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
	MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE		
	20-18 Val	17-14 Val	13-10 Val			
	O aluno revela com muita facilidade	O aluno revela com facilidade	O aluno revela com dificuldade	O aluno não revela		
<p>❖ <b>Atividade Física</b></p> <p>❖ <b>Equipamentos de cardiofitness - musculação</b></p> <p>❖ <b>Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Reconhecer os benefícios cardiovasculares e musculares na redução do risco da doença</li> <li>◆ Diferenciar o público alvo</li> <li>◆ Identificar os métodos de promoção de saúde bem estar e aptidão física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Reconhecer os diferentes equipamentos</li> <li>◆ Identificar e aplicar os exercícios adaptando aos diferentes praticantes</li> <li>◆ Distinguir os aparelhos segundo os diferentes grupos musculares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Reconhecer a dinâmica da carga.</li> <li>◆ Identificar a progressividade e especificidade dos exercícios</li> <li>◆ Distinguir a individualidade de cada praticante.</li> </ul>	<p>Conhecedor Questionador Investigador Sistematizador Crítico/ analítico Criativo Expressivo Participativo/ Colaborador Autónomo/ Responsável Respeitador Autoavaliador</p>	<p>Trabalho de Pares ou em Grupo</p> <p>Questões de aula</p> <p>Teste prático</p>	