

## 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 20-18 Val	BOM 17-14 Val	SUFICIENTE 13-10 Val	INSUFICIENTE		
	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</p> <p>Questionador</p> <p>Investigador</p> <p>Sistematizador</p> <p>Crítico/ analítico</p> <p>Criativo</p> <p>Expressivo</p> <p>Participativo/</p> <p>Colaborador</p> <p>Autónomo/</p> <p>Responsável</p> <p>Respeitador</p> <p>Autoavaliador</p>	<p>Trabalho de Pares ou em Grupo</p> <p>Questões de aula</p> <p>Teste prático</p>	