

Curso Profissional de Técnico de Desporto - Critérios de Avaliação

Formação Científica - Disciplina: FITNESS

Módulo: 6 (Ginástica aeróbica - a aula)

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>✧ Aeróbica</p> <p>✧ Estrutura das aulas de aeróbica</p> <p>✧ Música</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Reconhecer as técnicas de execução, passos básicos, de liderança simples e alternada. ◆ Diferenciar a aula de aeróbica de outras aulas de grupo. ◆ Identificar as diferentes abordagens técnicas. ◆ Reconhecer a estrutura de uma aula de aeróbica. ◆ Identificar as diferentes fases da aula. ◆ Distinguir o grau de dificuldade numa aula de aeróbica. ◆ Reconhecer a batida musical por minuto numa aula de aeróbica. ◆ Identificar compasso quaternário, oitos musicais e frase musical. ◆ Distinguir as músicas com bpm para uma aula de aeróbica. 				<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>Observação direta</p> <p>Questionamento Oral</p> <p>Teste prático</p>