

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

Formação Científica - Disciplina: FITNESS

Módulo: 7 (Ginástica aeróbica - montagem coreográfica)

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>❖ Passos básicos</p> <p>❖ Características primárias de uma aula de aeróbica</p> <p>❖ Princípios orientadores na montagem coreográfica</p> <p>❖ Sequências coreográficas e métodos de montagem coreográfica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Reconhecer as técnicas de execução, passos básicos, de liderança simples e alternada</li> <li>◆ Diferenciar a aula de aeróbica de outras aulas de grupo.</li> <li>◆ Identificar as diferentes abordagens técnicas.</li> <li>◆ Reconhecer a estrutura de uma aula de aeróbica</li> <li>◆ Identificar as diferentes fases da aula.</li> <li>◆ Distinguir os princípios orientadores na montagem coreográfica</li> <li>◆ Reconhecer a estrutura musical numa aula de aeróbica</li> <li>◆ Identificar compasso quaternário, oitos musicais e frase musical</li> <li>◆ Distinguir as músicas com bpm para uma aula de aeróbica</li> <li>◆ Reconhecer as fases de montagem coreográfica, elemento segmento e bloco coreográfico</li> <li>◆ Identificar as regras básicas na construção de sequências .</li> <li>◆ Distinguir os métodos de montagem coreográfica: associativo, pirâmide e de adição</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>Observação direta</p> <p>Questionamento Oral</p> <p>Teste prático</p>