

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"> ◆ 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 os princípios orientadores na montagem coreográfica ◆ Reconhecer a estrutura musical numa aula de aeróbica ◆ Identificar compasso quaternário, oitos musicais e frase musical ◆ Distinguir as músicas com bpm para uma aula de aeróbica ◆ Reconhecer as fases de montagem coreográfica, elemento segmento e bloco coreográfico ◆ Identificar as regras básicas na construção de sequências . ◆ Distinguir os métodos de montagem coreográfica: associativo, pirâmide e de adição 				<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>