

CURSO: TÉCNICO DE DESPORTO	ANO: 1º ANO
DOMÍNIO DE FORMAÇÃO/UFCD: UFCD: 15 (9447) – NATAÇÃO ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	

Domínio de Formação/

Domínio	Parâmetros de Avaliação	Instrumentos de Avaliação	%
SABER SABER	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos de mecânica dos fluidos <ul style="list-style-type: none"> ○ Água – características físicas ○ Comportamento do ser humano na água e suas características ○ Terminologia geral <ul style="list-style-type: none"> ▪ Flutuabilidade e equilíbrio estático ▪ Resistência hidrodinâmica ▪ Equilíbrio dinâmico e propulsão 	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabalho; • Trabalhos de grupo. • Trabalho Individual • Aplicação dos trabalhos realizados. 	30 % a)
SABER FAZER	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades motoras aquáticas básicas da natação <ul style="list-style-type: none"> ○ Equilíbrio ○ Respiração (imersão) ○ Propulsão ○ Manipulações ○ Importância na iniciação e adaptação ao meio aquático ○ Especificidades da adaptação ao meio aquático com bebés • Metodologia específica <ul style="list-style-type: none"> ○ Considerações históricas ○ Proposta metodológica para a adaptação ao meio aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades motoras aquáticas básicas da natação <ul style="list-style-type: none"> ▪ Adaptação ao meio aquático para bebés (6-24 meses) ▪ Intervenção dos pais no processo ensino-aprendizagem ▪ Promoção do nado 'automático' ▪ Promoção do reflexo epiglotal ▪ Promoção da extensão cervical ▪ Adaptação ao meio aquático 24 meses - 3 anos 	<ul style="list-style-type: none"> • Teste / Exercícios de aplicação prática; • Grelhas de registo da observação direta; • Trabalhos de Grupo; • Debates. 	40% a)

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adaptação ao meio aquático + 3 anos ▪ Formação de base ▪ Fase aquisitiva ▪ Fase de domínio <p>Formação técnica</p>		
--	---	--	--

Domínio	Parâmetros de Avaliação		Instrumentos de Avaliação	%
SABER ESTAR/SER	Comportamento (10%)	Atitude na sala de aula com os colegas e os professores Medidas disciplinares aplicadas Respeito por si e pelos outros Respeito pelas regras de funcionamento escolar Respeito pelo material didático Respeito pelo património escolar Resolução de conflitos	Grelhas de registo	30 %
	Participação (10%)	Oportunidade das intervenções Espírito de iniciativa Espírito crítico Autonomia Empenho na realização dos trabalhos		
	Responsabilidade (10%)	Organização Assiduidade Pontualidade		

		Material escolar Cumprimento atempado de tarefas Atenção/concentração		
--	--	---	--	--

- a) Todos os domínios de formação / UFCD devem ser avaliados garantindo que, pelo menos, 40% sejam equivalentes a uma componente prática e 30% a uma componente teórica, podendo estas percentagens serem alteradas, desde que seja dada sempre primazia à componente prática.