

CURSO: TÉCNICO DE DESPORTO	ANO: 1º
DOMÍNIO DE FORMAÇÃO/UFCD: 30 (9459) CARDIO FITNESS E MUSCULAÇÃO - EQUIPAMENTOS E EXERCÍCIOS	

DOMÍNIO	PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO		INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO
SABER SABER	Atividade física. Benefícios cardiovasculares e musculares. Promoção da saúde, bem-estar e aptidão física. Equipamentos de cardiofitness Equipamentos de musculação		Fichas de trabalho; Trabalho individual; Trabalho de grupo; Aplicação dos trabalhos realizados.	30%
SABER FAZER	Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação Dinâmica da carga Princípios de trabalho		Trabalho individual e pares; Trabalho de grupo; Organização e realização de atividades	40%
SABER 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 observação direta	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		