

CURSO: TÉCNICO DE DESPORTO	ANO: 2º
UFCD 9460: CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO- O TREINO	

DOMÍNIO	PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO		INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO
SABER SABER	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Princípios básicos de metodologia do treino ✓ Métodos de treino ✓ Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento 		Trabalho individual de pesquisa Debates Ficha de trabalho Questionários	30%
	SABER FAZER			Trabalho de individual e de grupo Grelha de observação direta Teste / Exercícios de aplicação prática
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		
--	-------------------------------	---	--	--