

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

DOMÍNIO	PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO		INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO
<b>SABER SABER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Princípios básicos de metodologia do treino</li> <li>✓ Métodos de treino</li> <li>✓ Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento</li> </ul>		Trabalho individual de pesquisa Debates Ficha de trabalho Questionários	30%
	<b>SABER FAZER</b>			Trabalho de individual e de grupo Grelha de observação direta Teste / Exercícios de aplicação prática
<b>SABER SER</b>	<b>Comportamento (10%)</b>	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%
	<b>Participação (10%)</b>	Oportunidade das intervenções Espírito de iniciativa Espírito crítico Autonomia Empenho na realização dos trabalhos		

	<b>Responsabilidade (10%)</b>	Organização Assiduidade Pontualidade Material escolar Cumprimento atempado de tarefas Atenção/concentração		
--	-------------------------------	---	--	--