

UFCD	Ponderação Ano			Competências /Descritores	Instrumentos
	1º	2º	3º		
9453 STEP- a aula	70	75	80	Capacidades -Identifica os passos básicos do step, exercícios, termos e condições. -Explica a estrutura de uma aula de step, e a importância do uso da música. -Reconhece a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step. -Explica o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.	Grelha de observação dos desempenhos nas situações de: - organização / desenvolvimento de trabalhos e/ou projetos. - coreografias
				Conhecimentos Conhecimento e interpretação das modalidades desportivas selecionadas (step, ginástica aeróbica) nas suas vertentes regulamentar, material, técnica, tática, física e psicológica. Domínio e compreensão de terminologia, conceitos, factos científicos, princípios, leis e teorias associados ao estudo da metodologia do esforço.	Grelha de observação Testes / Trabalhos escritos Apresentações Questionamento oral
	30	25	20	Atitudes	Comportamento -Trata com cordialidade e respeito o professor, os colegas de equipa/grupo e adversários. - Contribui para o normal funcionamento da aula
Empenho - Colabora na preparação, arrumação, preservação do material utilizado. - Revela atenção e interesse; - Empenha-se nas situações de treino ou de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens. - Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (“êxito pessoal e do grupo”) e garantindo a segurança na realização das mesmas.					
Responsabilidade - Traz todo o material necessário para a aula. - Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma - Utiliza o material de forma adequada - É pontual.					

UFCD	Ponderação Ano			Competências /Descritores		Instrumentos	
	1º	2º	3º				
9457 Ginástica localizada – a aula	70	75	80	Capacidades	<ul style="list-style-type: none"> -Identifica as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula. -Explica a estrutura de uma aula de ginástica localizada. -Reconhece os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. -Explica quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres. 	<p>Grelha de observação dos desempenhos nas situações de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organização / desenvolvimento de trabalhos e/ou projetos. 	
				Conhecimentos	Contribui para a formação de um sujeito responsável, rigoroso, autónomo, com sentido crítico, capaz de trabalhar em equipa e interessado em manter-se atualizado do ponto de vista científico.		<p>Grelha de observação</p> <p>Testes / Trabalhos escritos</p> <p>Apresentações</p> <p>Questionamento oral</p>
	30	25	20	Atitudes	Comportamento	<ul style="list-style-type: none"> -Trata com cordialidade e respeito o professor, os colegas de equipa/grupo e adversários. - Contribui para o normal funcionamento da aula 	<p>Grelha de Avaliação de Desempenhos Comportamentais</p>
					Empenho	<ul style="list-style-type: none"> - Colabora na preparação, arrumação, preservação do material utilizado. - Revela atenção e interesse; - Empenha-se nas situações de treino ou de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens. - Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens (“êxito pessoal e do grupo”) e garantindo a segurança na realização das mesmas. 	
					Responsabilidade	<ul style="list-style-type: none"> - Traz todo o material necessário para a aula. - Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma - Utiliza o material de forma adequada - É pontual. 	