

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO E LAZER – 2º ANO

Módulos	Competências /Descritores		Instrumentos
	2º Ano		
8628 Metodologia das atividades body & Mind	75	Capacidades -Caracteriza a área e as aulas de Body & Mind. -Identifica os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos. -Aplica técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind. -Identifica quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios. -Executa o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede,deitado, sentado e quatro apoios). -Aplica técnicas de respiração e identificar os seus objetivos. -Aplica técnicas de relaxamento e identificar os seus objetivos. -Aplica técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos. -Aplica técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. -Planea e orienta uma aula de Body & Mind. -Aplica métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind.	Grelha de observação dos desempenhos nas situações de: - organização / desenvolvimento de trabalhos e/ou projetos.
		Conhecimentos -Área e aulas de Body & Mind -Objetivos de treino nas aulas de Body & Mind -Materiais e equipamentos -Música -Exercícios de Body & Mind -Técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade e equilíbrio em aulas de Body & Mind -Técnicas para o desenvolvimento postural e para a consciencialização corporal -Técnicas de respiração, de relaxamento, de concentração e de meditação -Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal -Estrutura e planeamento das aulas de Body & Mind -Intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind	Grelha de observação Testes / Trabalhos escritos Apresentações Questionamento oral
	25	Atitudes Comportamento - Trata com cordialidade e respeito o professor, os colegas; - Contribui para o normal funcionamento da aula. Empenho - Revela atenção e interesse; - Empenha-se nas situações de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens; - Coopera com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens. 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.	Grelha de Avaliação de Desempenhos Comportamentais