

UFCD	Ponderação Ano			Competências /Descritores	Instrumentos
	1º	2º	3º		
9454 Ginástica Aeróbica- a aula	70	75	80	Capacidades -Identifica os passos básicos da aeróbica, exercícios, termos e condições. -Explica a estrutura de uma aula de aeróbica, e a importância do uso da música. -Reconhece a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de aeróbica. -Explica o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de aeróbica.	Grelha de observação dos desempenhos nas situações de: - organização / desenvolvimento de trabalhos e/ou projetos. - coreografias
				Conhecimentos Conhecimento e interpretação da modalidade desportiva (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.	Grelha de Avaliação de Desempenhos Comportamentais