

UFCD	Ponderação Ano			Competências /Descritores	Instrumentos
	1º	2º	3º		
9455 STEP- montagem coreográfica	70	75	80	Capacidades -Identifica e realiza os passos básicos do step, exercícios, termos e condições. -Identifica e realiza os passos do step, com rotações e variações na direção. -Explica a estrutura da realização de uma coreografia de step. -Realiza uma coreografia com 10 blocos onde englobe movimentar os membros superiores, lateralidade, rotações.	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.					