

REFERENCIAL COMUM – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO – ANO LETIVO 2025/2026

OPERACIONALIZAÇÃO DOS CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	DISCIPLINA - ATIVIDADES DE ACADEMIA (CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO)	ANO DE ESCOLARIDADE - 3.º Ano
--	--	-------------------------------

ENQUADRAMENTO:

A disciplina de **ATIVIDADES DE ACADEMIA** insere-se na componente de formação técnica do **CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO** (código 813353), destinando-se a proporcionar aprendizagens científicas de base, que correspondam, simultaneamente, às exigências de uma formação de nível secundário de nível 4 de qualificação do Quadro Nacional de Qualificações (QNQ). Esta disciplina permite desenvolver um leque de diferentes saberes e competências centrados no funcionamento das atividades de Ginásio. Os módulos estão assim distribuídos por ano letivo de formação:

- 1.º ano - UFCD 9454 - Ginástica aeróbica - a aula, UFCD 9453 - Step - a Aula e UFCD 9457 - Ginástica localizada - a aula.
- 2.º ano - UFCD 9456 - Ginástica aeróbica - montagem coreográfica, UFCD 9455 - Step - Montagem coreográfica, UFCD 9458 - Ginástica localizada - Metodologia.
- 3.º ano - UFCD 8628 Metodologia das atividades body & Mind, UFCD 9459 - Cardiofitness e musculação-equipamentos e exercícios e UFCD 9460 - Cardiofitness e musculação - treino.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	MUITO BOM (17 A 20 VALORES)	BOM (14 A 16,9 VALORES)	SUFICIENTE (10 A 13,9 VALORES)	INSUFICIENTE (0 A 9,9 VALORES)
<b>AQUISIÇÃO DE CONHECIMENTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreende plenamente todos conteúdos abordados nas aulas.</li> <li>- Relaciona eficazmente os conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares.</li> <li>- Adquire todas as Aprendizagens Essenciais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreende facilmente todos conteúdos abordados nas aulas.</li> <li>- Relaciona os conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares.</li> <li>- Adquire quase todas as Aprendizagens Essenciais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreende satisfatoriamente os principais conteúdos abordados nas aulas.</li> <li>- Relaciona com alguma dificuldade alguns conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares.</li> <li>- Adquire algumas Aprendizagens Essenciais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revela uma apropriação dos conceitos e dos conteúdos abordados aquém do desejável.</li> <li>- Relaciona de modo ineficaz (ou não relaciona) os conceitos e conteúdos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares.</li> <li>- Revela uma apropriação incompleta das Aprendizagens Essenciais.</li> </ul>
<b>APLICAÇÃO PRÁTICA DOS CONHECIMENTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa com muita facilidade exercícios práticos sobre os conteúdos abordados.</li> <li>- Aplica de forma contextualizada os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas.</li> <li>- Experimenta/aplica com muita facilidade as Aprendizagens Essenciais adquiridas.</li> <li>- Pesquisa e seleciona o essencial com muito rigor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa com facilidade exercícios práticos sobre os conteúdos abordados.</li> <li>- Aplica de forma quase sempre contextualizada os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas.</li> <li>- Experimenta/aplica com facilidade as Aprendizagens Essenciais adquiridas.</li> <li>- Pesquisa e seleciona o essencial com rigor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa de forma satisfatória exercícios práticos sobre os conteúdos abordados.</li> <li>- Aplica de forma nem sempre contextualizada os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas.</li> <li>- Experimenta/aplica de forma satisfatória as Aprendizagens Essenciais adquiridas.</li> <li>- Pesquisa e seleciona o essencial com pouco rigor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revela um desempenho aquém do expectável na resolução de exercícios sobre os conceitos e conteúdos abordados.</li> <li>- Aplica quase sempre de modo ineficaz ou não aplica os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas.</li> <li>- Experimenta/aplica com dificuldade ou não aplica as Aprendizagens Essenciais-abordadas.</li> <li>- Revela dificuldades ou grandes dificuldades na capacidade de pesquisar e selecionar.</li> </ul>
<b>COMUNICAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exprime-se com elevada correção, clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística).</li> <li>- Comunica, de forma plenamente adequada, o trabalho resultante das pesquisas feitas, concretizando-o em diferentes produtos.</li> <li>- Argumenta com coerência e fundamentação científica, com vista à tomada de posição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exprime-se com correção, clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística).</li> <li>- Comunica, de forma adequada, o trabalho resultante das pesquisas feitas, concretizando-o em diferentes produtos.</li> <li>- Argumenta com alguma coerência e fundamentação científica, com vista à tomada de posição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exprime-se com pouca correção, clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística).</li> <li>- Comunica, de forma nem sempre adequada, o trabalho resultante das pesquisas feitas, concretizando-o em diferentes produtos.</li> <li>- Argumenta com pouca coerência e esporadicamente usa fundamentos científicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunica com erros cuja gravidade implica a perda frequente de inteligibilidade e/ou de sentido e argumenta quase sempre com argumentos pouco válidos ou sem validade.</li> <li>- Revela dificuldades ou grandes dificuldades na capacidade de problematizar e resolver problemas.</li> </ul>
<b>ATITUDES E VALORES PERANTE O CONHECIMENTO</b> <small>RESPONSABILIDADE, INTEGRIDADE, EXCELÊNCIA, EXIGÊNCIA, CURIOSIDADE, REFLEXÃO, INOVAÇÃO, CIDADANIA, PARTICIPAÇÃO, AUTONOMIA E LIBERDADE</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manifesta total respeito por si e pelos outros, ponderando as suas ações em função do bem comum.</li> <li>- Comporta-se de forma exemplar, revelando um grande nível de responsabilidade.</li> <li>- Mostra sempre vontade em fazer o trabalho bem feito, com rigor, organizando eficazmente a informação recolhida.</li> <li>- É perseverante perante as dificuldades.</li> <li>- Mostra muita vontade de aprender mais.</li> <li>- Reflete e/ou avalia os problemas procurando novas soluções e aplicações.</li> <li>- Demonstra total respeito pela diversidade humana e cultural e age de acordo com princípios dos direitos humanos.</li> <li>- É muito solidário e interventivo, com excelente capacidade de iniciativa.</li> <li>- Demonstra total autonomia na realização das tarefas propostas.</li> <li>- Defende sempre os valores da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manifesta respeito por si e pelos outros, ponderando as suas ações em função do bem comum.</li> <li>- Comporta-se de forma correta, revelando responsabilidade.</li> <li>- Mostra vontade em fazer o trabalho bem feito, com algum rigor, organizando a informação recolhida.</li> <li>- É perseverante, frequentemente, perante as dificuldades.</li> <li>- Mostra alguma vontade de aprender mais.</li> <li>- Reflete e/ou avalia os problemas nem sempre procurando novas soluções e aplicações.</li> <li>- Demonstra respeito pela diversidade humana e cultural e age de acordo com princípios dos direitos humanos.</li> <li>- É solidário e interventivo, com capacidade de iniciativa.</li> <li>- Demonstra autonomia na realização das tarefas propostas.</li> <li>- Defende os valores da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manifesta algum respeito por si e pelos outros, nem sempre ponderando as suas ações em função do bem comum.</li> <li>- Comporta-se, de modo geral, de forma correta, apresentando algumas falhas ao nível da responsabilidade.</li> <li>- Mostra alguma vontade em fazer o trabalho bem feito, nem sempre com rigor, organizando a informação recolhida de forma pouco cuidada.</li> <li>- É pouco perseverante perante as dificuldades.</li> <li>- Mostra pouca vontade de aprender mais.</li> <li>- Nem sempre reflete e/ou avalia os problemas raramente procurando novas soluções e aplicações.</li> <li>- Demonstra algum respeito pela diversidade humana e cultural e age com algum respeito pelos princípios dos direitos humanos.</li> <li>- É pouco solidário e pouco interventivo, com pouca capacidade de iniciativa.</li> <li>- Demonstra pouca autonomia na realização das tarefas propostas.</li> <li>- Nem sempre defende os valores da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revela pouco respeito por si e pelos outros,</li> <li>- Manifesta muitas dificuldades em cumprir as regras estabelecidas, bem como em revelar comportamentos responsáveis.</li> <li>- Mostra pouca ou nenhuma vontade em fazer o trabalho.</li> <li>- Desiste perante as dificuldades.</li> <li>- Mostra ausência de vontade de aprender.</li> <li>- Mostra ausência de reflexão e/ou avaliação dos problemas.</li> <li>- Demonstra ausência de respeito pela diversidade humana e cultural e não age de acordo com princípios dos direitos humanos.</li> <li>- Não mostra capacidade de solucionar conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica.</li> <li>- Revela falta de solidariedade, de capacidade de intervenção e de iniciativa.</li> <li>- Demonstra graves dificuldades de autonomia na realização das tarefas propostas.</li> <li>- Revela comportamentos graves na defesa dos valores da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum.</li> </ul>

DOMÍNIOS DE AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (CONCEITOS-CHAVE E COMPETÊNCIAS-BASE)	DESCRITORES E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PASEO	SUGESTÕES DE PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (DAF)	80%	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 3.º ano de formação nos diferentes módulos.</p> <p>Analisa, interpreta e realiza as atividades físicas selecionadas, aplicando com correção os conhecimentos inerentes aos gestos técnicos e organização.</p> <p><b>M9 - Metodologia das atividades body &amp; Mind.</b> Caracterizar a área e as aulas de Body &amp; Mind. Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body &amp; Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos. Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body &amp; Mind. Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios. Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios). Aplicar técnicas de respiração e identificar os seus objetivos. Aplicar técnicas de relaxamento e identificar os seus objetivos. Aplicar técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos. Aplicar técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Planear e orientar uma aula de Body &amp; Mind. Aplicar métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body &amp; Mind.</p> <p><b>M10 - Cardiofitness e musculação</b>-equipamentos e exercícios. Identificar e aplicar os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal. Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação. Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</p> <p><b>M11 - Cardiofitness e musculação</b> - treino. Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos. Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.</p>	<p><b>Conhecedor/sabedor/ culto/informado</b> (A, B, G, I, J) <b>Criativo /Expressivo</b> (A, C, D, J) <b>Crítico/Analítico</b> (A, B, C, D, G) <b>Indagador/Investigador/Sistematizador/organizador</b> (A, B, C, D, F, H, I, J) <b>Respeitador da diferença</b> (A, B, E, F, H) <b>Questionador e Comunicador</b> (A, B, D, E, F, G, H, I, J) <b>Participativo/colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo</b> (B, C, D, E, F, G, I, J) <b>Autoavaliador/Heteroavaliador</b> (transversal às áreas)</p>	<p><b>Avaliação Formativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grelhas de observação, para avaliar atitudes ao nível do cumprimento das normas de segurança pessoal, da utilização correta de materiais e equipamentos e de integridade dos espaços físicos;</li> <li>• grelha de registo de avaliação dos parâmetros a avaliar em portefólio, de acordo com um guião de trabalho orientador para a pesquisa, organização e sistematização de informação;</li> <li>• grelha de registo de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação (orientada por fichas de trabalho, à colocação de questões e ao debate de ideias);</li> <li>• ficha de autoavaliação, que traduza o processo de aprendizagem dos alunos (avanços, recuos, dúvidas).</li> </ul> <p><b>Avaliação Sumativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grelha de avaliação de organizadores gráficos (quadros ou mapas de conceitos), em diários de aprendizagem ou de cadernos digitais;</li> <li>• grelha de registo de avaliação do trabalho de pares ou em grupo, traduzido em documento escrito e/ou apresentação oral: questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado.</li> </ul>
ÁREA DOS CONHECIMENTOS (DC)	10%	<p>Aquisição e compreensão de conhecimentos técnicos e táticos; Conhecimento dos regulamentos das modalidades; Aplicação da linguagem específica de cada modalidade. Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p>	<p><b>Conhecedor/sabedor/ culto/informado</b> (A, B, G, I, J) <b>Criativo /Expressivo</b> (A, C, D, J) <b>Crítico/Analítico</b> (A, B, C, D, G) <b>Indagador/Investigador/Sistematizador/organizador</b> (A, B, C, D, F, H, I, J) <b>Respeitador da diferença</b> (A, B, E, F, H) <b>Questionador e Comunicador</b> (A, B, D, E, F, G, H, I, J) <b>Participativo/colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo</b> (B, C, D, E, F, G, I, J) <b>Autoavaliador/Heteroavaliador</b> (transversal às áreas)</p>	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (DAPT)	10%	<p>Zona saudável da aptidão física (<b>ZSAF</b>). Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e sexo. Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistência</li> <li>• Força</li> <li>• Velocidade</li> <li>• Flexibilidade</li> <li>• Destreza Geral.</li> </ul>	<p><b>Conhecedor/sabedor/ culto/informado</b> (A, B, G, I, J) <b>Criativo /Expressivo</b> (A, C, D, J) <b>Crítico/Analítico</b> (A, B, C, D, G) <b>Respeitador da diferença</b> (A, B, E, F, H) <b>Questionador e Comunicador</b> (A, B, D, E, F, G, H, I, J) <b>Participativo/colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo</b> (B, C, D, E, F, G, I, J) <b>Autoavaliador/Heteroavaliador</b> (transversal às áreas)</p>	

SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO			
AVALIAÇÃO AULAS PRÁTICAS	APRESENTAÇÃO DE COREOGRAFIA FINAL	TRABALHO INDIVIDUAL E/OU TRABALHO DE GRUPO, RELATÓRIO DE VISTAS DE ESTUDO, QUESTÃO AULA	RELACIONAMENTO INTERPESSOAL / DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA
50%	20%	20%	10%

**egenda dos Descritores do Perfil do Aluno**

- A – Linguagens e textos
- B – Informação e comunicação
- C – Raciocínio e resolução de problemas
- D – Pensamento crítico e pensamento criativo
- E – Relacionamento interpessoal
- F – Desenvolvimento pessoal e autonomia
- G – Bem-estar, saúde e ambiente
- H – Sensibilidade estética e artística
- I – Saber científico, técnico e tecnológico
- J – Consciência e domínio do corpo