AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SANTOS SIMÕES

REFERENCIAL COMUM – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO – ANO LETIVO 2026-2027

OPERACIONALIZAÇÃO DOS CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	**CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO**	**DISCIPLINA**: Atividades de Academia	**ANO DE ESCOLARIDADE: 1º ano – 10.ºF**

Critérios Transversais	**Níveis de Desempenho**			
	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente
	Descritores de Desempenho			
Aquisição de Conhecimentos	- **Compreende, plenamente,** todos os conteúdos abordados nas aulas. - **Relaciona, eficazmente,** os conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares. - **Adquire** os conhecimentos explanados nas Aprendizagens Essenciais.	- **Compreende, facilmente,** todos os conteúdos abordados nas aulas. - **Relaciona, sem dificuldade,** os conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares. - **Adquire quase todos** os conhecimentos explanados nas Aprendizagens Essenciais.	- **Compreende, satisfatoriamente,** os principais conteúdos abordados nas aulas. - **Relaciona,** com **alguma dificuldade,** os conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares. - **Adquire alguns conhecimentos** explanados nas Aprendizagens Essenciais.	- **Compreende, insatisfatoriamente**, os conteúdos abordados. - **Relaciona, de modo ineficaz,** os conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares. - **Adquire, insatisfatoriamente**, os conhecimentos explanados nas Aprendizagens Essenciais.
Aplicação dos Conhecimentos	- **Executa, com muita facilidade,** exercícios práticos sobre os conteúdos abordados. - **Aplica,** de **forma contextualizada,** os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas. - **Experimenta/aplica, com muita facilidade,** os conhecimentos correspondentes às Aprendizagens Essenciais adquiridas. - **Pesquisa** e **seleciona** o essencial, com **muito rigor**. - **Exprime-se com elevada correção**, clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística). - **Comunica**, de forma **plenamente adequada**, o trabalho resultante das pesquisas feitas, concretizando-o em diferentes produtos. - **Argumenta, com muita coerência** e fundamentação científica, com vista à tomada de posição.	- **Executa, com facilidade,** exercícios práticos sobre os conteúdos abordados - **Aplica,** de forma **quase sempre contextualizada,** os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas. - **Experimenta/aplica, com facilidade,** os conhecimentos correspondentes às Aprendizagens Essenciais adquiridas. - **Pesquisa** e **seleciona** o essencial, **com bastante rigor.** - **Exprime-se com bastante correção**, clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística). - **Comunica**, de forma **adequada**, o trabalho resultante das pesquisas feitas, concretizando-o em diferentes produtos. - **Argumenta, com coerência** e fundamentação científica, com vista à tomada de posição.	- **Executa, satisfatoriamente,** exercícios práticos sobre os conteúdos abordados. - **Aplica,** de forma **nem sempre contextualizada,** os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas. - **Experimenta/aplica, satisfatoriamente,** os conhecimentos correspondentes às Aprendizagens Essenciais adquiridas. - **Pesquisa** e **seleciona** o essencial, **com algum rigor.** - **Exprime-se com alguma correção**, clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística). - **Comunica**, de forma **nem sempre adequada**, o trabalho resultante das pesquisas feitas, concretizando-o em diferentes produtos. - **Argumenta, com alguma coerência,** nem sempre usando fundamentos científicos.	- **Executa, insatisfatoriamente,** os exercícios práticos sobre os conteúdos abordados. - **Aplica, de forma descontextualizada,** os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas. - **Experimenta/aplica, insatisfatoriamente,** os conhecimentos correspondentes às Aprendizagens Essenciais abordadas. - **Pesquisa sem selecionar o essencial**, revelando falta de rigor. - **Exprime-se com incorreções**, falta de clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística). - **Comunica com erros** cuja gravidade implica a perda frequente de sentido, impedindo a compreensão do trabalho resultante das pesquisas feitas. - **Argumenta, de forma incoerente,** quase sempre com fundamentos pouco válidos.
Atitudes e Valores Liberdade Responsabilidade e Integridade Cidadania e Participação Excelência e Exigência Curiosidade Reflexão e Inovação	- **Manifesta total respeito** por si e pelos outros, ponderando as suas ações em função do bem comum. - **Comporta-se de forma exemplar**, revelando um grande nível de responsabilidade. - Mostra **sempre vontade** em fazer o trabalho bem feito **organizando, eficazmente,** a informação recolhida. - **É perseverante** perante as dificuldades, mostrando **muita vontade** de aprender. - **Reflete** e/ou avalia os problemas, **procurando sempre soluções**. - **Demonstra total respeito** pela diversidade humana e cultural, e age de acordo com princípios dos direitos humanos. - É **muito solidário e/ou interventivo,** com **excelente** capacidade de iniciativa e de negociar a solução de conflitos em prol da sustentabilidade ecológica. - **Demonstra total autonomia** na realização das tarefas propostas. - **Defende sempre os valores** da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum.	- **Manifesta respeito** por si e pelos outros, ponderando as suas ações em função do bem comum. - **Comporta-se de forma correta**, revelando responsabilidade. - Mostra **vontade** em fazer o trabalho bem feito, **organizando** a informação recolhida. - **É perseverante** perante as dificuldades, mostrando **vontade** de aprender. - **Reflete** e/ou avalia os problemas, **procurando quase sempre soluções**. - **Demonstra bastante respeito pela diversidade** humana e cultural e age de acordo com princípios dos direitos humanos. - É **bastante solidário e/ou interventivo**, com **boa** capacidade de iniciativa e de negociar a solução de conflitos em prol da sustentabilidade ecológica. - Demonstra **bastante autonomia** na realização das tarefas propostas. - **Defende quase sempre os valores** da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum.	- **Manifesta algum respeito** por si e pelos outros, nem sempre ponderando as suas ações em função do bem comum. - **Comporta-se, globalmente, de forma correta**, apresentando algumas falhas ao nível da responsabilidade. - Mostra **alguma vontade** em fazer o trabalho bem feito, **organizando** a informação recolhida **de forma pouco cuidada.** - **É perseverante** perante as dificuldades, mostrando **alguma vontade** de aprender. - **Reflete** e/ou avalia os problemas, **nem sempre procurando soluções**. - Demonstra **respeito** pela diversidade humana e cultural, e age com algum respeito pelos princípios dos direitos humanos. - É **solidário e/ou interventivo**, com **alguma** capacidade de iniciativa e de negociar a solução de conflitos em prol da sustentabilidade ecológica. - Demonstra **alguma autonomia** na realização das tarefas propostas. - Defende **os valores** da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum.	- **Manifesta pouco respeito** por si e pelos outros, nem sempre ponderando as suas ações em função do bem comum. - **Comporta-se, globalmente, de forma pouco correta**, apresentando bastantes falhas ao nível da responsabilidade. - **Mostra pouca vontade** em fazer o trabalho bem feito. - **Revela pouca perseverança e vontade** de aprender. - **Raramente reflete** e/ou avalia os problemas, **apresentando muitas dificuldades em procurar soluções**. - **Demonstra pouco respeito** pela diversidade humana e cultural, e não age de acordo com princípios dos direitos humanos. - É **pouco solidário e/ou interventivo**, com **pouca** capacidade de iniciativa e de negociar a solução de conflitos em prol da sustentabilidade ecológica. - **Demonstra pouca autonomia** na realização das tarefas propostas. - **Raramente defende os valores** da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum.

POLÍTICA DE AVALIAÇÃO	POLÍTICA DE CLASSIFICAÇÃO
A definição da política dos procedimentos de avaliação e de classificação, tem como propósito central a melhoria das práticas de avaliação pedagógica e o seu contributo para que os alunos aprendam mais e melhor. Nesse sentido, é essencial ter uma visão integradora dos processos de ensino, de avaliação e de aprendizagem.	
O Objetivo Primordial da Avaliação (Formativa e Sumativa) é combater as desigualdades e o insucesso e abandono escolar, pois tem um papel regulador e deve ajudar os alunos a desenvolver diferentes competências. A **Avaliação Formativa** é a principal modalidade de avaliação e permite obter informação privilegiada e sistemática nos diversos domínios curriculares, ajudando o docente a determinar as atividades a realizar com toda a turma e/ou individualmente. A **Avaliação Formativa**, também conhecida como avaliação para as aprendizagens, deve seguir os seguintes princípios: - **Princípio da Positividade:** propor aos alunos o desenvolvimento de tarefas que sejam oportunidades reais para poderem mostrar o que sabem e o que são capazes de fazer; - **Princípio da Transparência:** os intervenientes devem conhecer os critérios, as finalidades, os procedimentos, os momentos e os processos de recolha de informação; - **Princípio da Melhoria da Aprendizagem:** o propósito fundamental é apoiar os alunos nas suas aprendizagens, informando-os acerca da sua situação, progresso em relação aos conteúdos, às capacidades, às competências e desempenhos que tem de desenvolver e não só atribuir classificações; - **Princípio da Integração Curricular:** o desenvolvimento dos procedimentos de avaliação estar intrinsecamente articulado com o currículo e com o seu desenvolvimento; - **Princípio da Diversificação:** Serão desenvolvidos procedimentos de avaliação que promovam a diversificação dos métodos e processos de recolha de informação. A **Avaliação Sumativa**, também chamada avaliação das aprendizagens, traduz-se na formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação. Esse julgamento pode traduzir-se numa classificação, qualitativa ou numérica, mas avaliar e classificar são ações muito diferentes. A classificação atribuída aos alunos é um valor numa escala unidimensional enquanto que a avaliação implica uma interpretação sobre o grau em que os objetivos foram atingidos e uma tomada de decisão com vista ao futuro.	**O Sistema de Avaliação é um processo eminentemente pedagógico, com um objetivo positivo, humanista, de ajudar o aluno a recuperar, e cujo principal e fundamental propósito é apoiar e melhorar a qualidade das aprendizagens dos alunos e de ensino dos professores.** Por isso se assume que avaliar é diferente de classificar. Avalia-se para tratar das aprendizagens dos alunos, isto é, para lhes distribuir feedback que os torne conscientes acerca de três questões essenciais: a) o que é preciso aprender; b) em que ponto se encontram em relação às aprendizagens a desenvolver; e c) os esforços e as estratégias que têm de utilizar para chegarem lá. Avalia-se também para regular os processos de ensino. **A definição de "classificação"** remete-nos para atribuição de valores e ordenação quantificada, mais centrada nos resultados dos alunos e é realizada após o ensino. Para a classificação utilizamos um mero algoritmo, mais ou menos inteligente, que permite, tecnicamente, determinar a nota de um aluno. A classificação determina-se a partir dos dados gerados pelas tarefas de avaliação sumativa que se planearam para fazer um balanço das aprendizagens já realizadas e, ao mesmo tempo, recolher informações que serão mobilizadas para calcular essa classificação. A definição do **Sistema de Classificação** a utilizar pelo Agrupamento nos diferentes anos e disciplinas será analisado e ponderado, nas reuniões de Grupo Disciplinar/Departamento Curricular/Conselho Pedagógico, na preparação de cada ano letivo. Tendo por base o ponto 3, do art.º 18.º da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto e ponto 3, do art.º 20.º da Portaria n.º 226-A/2018, de 7 de agosto, os critérios de avaliação deverão traduzir a importância relativa que cada um dos domínios e temas, de acordo com as Aprendizagens Essenciais específicas, designadamente no que respeita à valorização da competência da oralidade e à dimensão prática e ou experimental das aprendizagens a desenvolver. A **Classificação** atribuída pelo professor depende do nível de desempenho global das tarefas sumativas realizadas, tendo em conta as ponderações adotadas.

PESSOAS 2030 · PORTUGAL 2030 · Cofinanciado pela União Europeia · EQAVET European Quality Assurance in Vocational Education and Training · Erasmus+

CÓDIGO DA UC	DESIGNAÇÃO DA UC			HORAS / TEMPOS LETIVOS
03661	Planear aulas de Ginástica Localizada			20 / 24
CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA)	**Ponderação %**	**Conhecimentos / Aptidões**	**Descritores e Áreas de Competência do PASEO**	**Sugestões de Processos de Recolha de Informação**
Conhecimento científico e técnico (Conhecimento/compreensão /análise e interpretação de dados/ relacionamento de conhecimento/resolução de conhecimento)	**(35%)**	Ginástica localizada – história da modalidade. Objetivos e benefícios da ginástica localizada – força, resistência muscular localizada e cardiovascular combinadas e tonificação. Materiais e formas de variar a aula de ginástica localizada – nível iniciante, intermédio e avançado. Estrutura da aula de ginástica localizada – sobrecarga, adaptação e especificidade. Aquecimento. Fase aeróbia. Fase localizada. Retorno à calma e alongamento. Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada - exercícios variados para diferentes grupos musculares, com e sem equipamentos. Normas de prevenção numa aula de ginástica localizada. Normas de segurança e da qualidade.	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	**Análise de conteúdo** Trabalhos individuais Trabalhos de grupo/pares Desempenho nas atividades coletivas **Inquérito** Questionários orais Autoavaliação dos alunos Utilização dos dados da autoavaliação dos alunos **Observação** Grelha de observação do desempenho na aula Autoavaliação dos alunos Utilização dos dados da autoavaliação dos alunos Vídeos de observação Observações informais Rubricas de avaliação Escalas de classificação Grelhas de avaliação Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).
Investigação e tratamento de Informação (procedimentos realizados para a construção do conhecimento científico e técnico – atividades práticas/teóricas – práticas/pesquisa)	**(30%)**	Distinguir diferentes tipos de aulas e tipo de exercícios para o trabalho das qualidades físicas. Estruturar aula com aquecimento, parte fundamental, retorno à calma e alongamento/relaxamento muscular. Definir os objetivos para cada aula. Definir progressões e variações ao longo das semanas. Preparar os exercícios de ginástica localizada e as suas variantes de diversos graus de dificuldade.	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	
Expressão e Comunicação Tecnológica (Expressar, dialogar e comunicar os conhecimentos, ideias, processos e resultados, utilizando diferentes formas e linguagens técnicas)	**(35%)**	Caracterizar os alinhamentos e posturas na realização dos exercícios de ginástica localizada. Identificar as regras de segurança e os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres. Aplicar as normas de segurança e da qualidade.	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	

CÓDIGO DA UC	DESIGNAÇÃO DA UC			HORAS / TEMPOS LETIVOS
03663	Planear aulas de Ginástica Aeróbica e de Step			20 / 24
CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA)	**Ponderação %**	**Conhecimentos / Aptidões**	**Descritores e Áreas de Competência do PASEO**	**Sugestões de Processos de Recolha de Informação**
Conhecimento científico e técnico (Conhecimento/compreensão /análise e interpretação de dados/ relacionamento de conhecimento/resolução de conhecimento)	**(35%)**	História da modalidade aeróbica e do step - objetivos e benefícios. Passos básicos – apoios e gestos. Passos de liderança simples e de liderança alternada. Estrutura da aula – nível iniciante, intermédio e avançado. Aquecimento. Fase principal (segmento aeróbio). Retorno à calma e alongamento final. Tipologia de exercícios. Música na aula – batidas musicais e batidas por minuto (bpm). Compasso quaternário. Oitos musicais. Frase musical. Ordens de comando. Normas de prevenção. Normas de segurança e da qualidade.	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	**Análise de conteúdo** Trabalhos individuais Trabalhos de grupo/pares Desempenho nas atividades coletivas **Inquérito** Questionários orais Autoavaliação dos alunos Utilização dos dados da autoavaliação dos alunos **Observação** Grelha de observação do desempenho na aula Autoavaliação dos alunos Utilização dos dados da autoavaliação dos alunos Vídeos de observação Observações informais Rubricas de avaliação Escalas de classificação Grelhas de avaliação Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).
Investigação e tratamento de Informação (procedimentos realizados para a construção do conhecimento científico e técnico – atividades práticas/teóricas – práticas/pesquisa)	**(30%)**	Identificar tipos e montagem de equipamento. Reconhecer os objetivos e os benefícios do treino aerobio. Identificar a estrutura musical. Adaptar as batidas por minuto ao nível pretendido da aula (iniciantes, intermédio ou avançado). Identificar os vários tipos de compassos. Identificar os passos básicos, famílias de movimentos e formas de execução. Associar os passos aos tipos de liderança. Aplicar as variações dos passos básicos mantendo a estrutura original dos mesmos. Selecionar as várias ordens de comando e aplicá-las numa frase musical.	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	
Expressão e Comunicação Tecnológica (Expressar, dialogar e comunicar os conhecimentos, ideias, processos e resultados, utilizando diferentes formas e linguagens técnicas)	**(35%)**	Estruturar aulas com aquecimento, segmento aeróbio, retorno à calma e alongamento final. Definir os objetivos para cada aula. Definir os critérios de êxito dos diversos exercícios. Definir progressões e variações ao longo das semanas. Preparar os exercícios e as suas variantes de diversos graus de dificuldade. Caracterizar os alinhamentos e posturas na realização dos exercícios de ginástica localizada. Aplicar as normas de segurança e da qualidade.	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	

CÓDIGO DA UC	DESIGNAÇÃO DA UC			HORAS / TEMPOS LETIVOS
03664	Ministrar e avaliar aulas de Ginástica Aeróbica			20 / 24
CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA)	**Ponderação %**	**Conhecimentos / Aptidões**	**Descritores e Áreas de Competência do PASEO**	**Sugestões de Processos de Recolha de Informação**
Conhecimento científico e técnico (Conhecimento/compreensão /análise e interpretação de dados/ relacionamento de conhecimento/resolução de conhecimento)	**(35%)**	Características primárias das aulas de step – eficácia, segurança, acessibilidade. Passos básicos e estrutura musical. Princípios orientadores na montagem coreográfica. Sequências coreográficas Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico. Regras básicas na construção de sequências coreográficas. Métodos de montagem coreográfica. Associativo; pirâmide (pares e total); adição. Split (pares, trios e total); espelho. Tipologia de exercícios. Estratégias de ensino– técnicas e exercícios. Adição/subtração. Insert; progressão. Frases cruzadas. Simples. Complexas. Aplicação dos planos de aula progressão dos exercícios (complexidade e intensidade adaptadas aos participantes), diversidade dos exercícios, motivação dos participantes (retorno constante e construtivo do desempenho). Normas de elaboração. Princípios de aplicação. Normas de correção.	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	**Análise de conteúdo** Trabalhos individuais Trabalhos de grupo/pares Desempenho nas atividades coletivas **Inquérito** Questionários orais Autoavaliação dos alunos Utilização dos dados da autoavaliação dos alunos **Observação** Grelha de observação do desempenho na aula Autoavaliação dos alunos Utilização dos dados da autoavaliação dos alunos Vídeos de observação Observações informais Rubricas de avaliação Escalas de classificação Grelhas de avaliação Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).
Investigação e tratamento de Informação (procedimentos realizados para a construção do conhecimento científico e técnico – atividades práticas/teóricas – práticas/pesquisa)	**(30%)**	Selecionar e preparar os equipamentos e instalações para a sessão de step. Identificar as diferentes técnicas e etapas de aplicação. Avaliar as competências-base dos participantes. Definir os objetivos gerais do treino. Definir os objetivos de preparação física e seleciona os exercícios. Definir os critérios de êxito dos diversos exercícios. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. Executar os exercícios e realizar os passos básicos e a sua amplitude.	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	
Expressão e Comunicação Tecnológica (Expressar, dialogar e comunicar os conhecimentos, ideias, processos e resultados, utilizando diferentes formas e linguagens técnicas)	**(35%)**	Aplicar diferentes métodos em diferentes coreografias. Distinguir, elementos, segmentos, frases e blocos coreográficos. Identificar numa determinada coreografia, qual o método que está a ser aplicado. Aplicar uma frase coreográfica com o método pirâmide (pares e total), com o método adição. Descrever as ordens de comando. Corrigir os alinhamentos e posturas na realização dos exercícios Identificar e resolver situações críticas. Aplicar as normas de prevenção. Aplicar as regras e normas definidas.	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	

PESSOAS 2030 · PORTUGAL 2030 · Cofinanciado pela União Europeia · EQAVET European Quality Assurance in Vocational Education and Training · Erasmus+

CÓDIGO DA UC	DESIGNAÇÃO DA UC			HORAS / TEMPOS LETIVOS
03665	**Ministrar e avaliar aulas de Step**			**20 / 24**
CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA)	**Ponderação %**	**Conhecimentos / Aptidões**	**Descritores e Áreas de Competência do PASEO**	**Sugestões de Processos de Recolha de Informação**
Conhecimento científico e técnico (Conhecimento/compreensão /análise e interpretação de dados/ relacionamento de conhecimento/resolução de conhecimento)	**(35%)**	Características primárias das aulas de step – eficácia, segurança, acessibilidade. Passos básicos e estrutura musical. Princípios orientadores na montagem coreográfica. Sequências coreográficas Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico. Regras básicas na construção de sequências coreográficas. Métodos de montagem coreográfica. Associativo; pirâmide (pares e total); adição. Split (pares, trios e total); espelho. Tipologia de exercícios. Estratégias de ensino – técnicas e exercícios. Adição/subtracção. Insert; progressão. Frases cruzadas. Simples. Complexas. Aplicação dos planos de aula progressão dos exercícios (complexidade e intensidade adaptadas aos participantes), diversidade dos exercícios, motivação dos participantes (retorno constante e construtivo do desempenho). Normas de elaboração. Princípios de aplicação. Normas de correção. Normas de prevenção. Normas de segurança e da qualidade.	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	**Análise de conteúdo** Trabalhos individuais Trabalhos de grupo/pares Desempenho nas atividades coletivas **Inquérito** Questionários orais Autoavaliação dos alunos Utilização dos dados da autoavaliação dos alunos **Observação** Grelha de observação do desempenho na aula Autoavaliação dos alunos Utilização dos dados da autoavaliação dos alunos Vídeos de observação Observações informais Rubricas de avaliação Escalas de classificação Grelhas de avaliação Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).
Investigação e tratamento de Informação (procedimentos realizados para a construção do conhecimento científico e técnico – atividades práticas/teóricas – práticas/pesquisa)	**(30%)**	Selecionar e preparar os equipamentos e instalações para a sessão de step. Identificar as diferentes técnicas e etapas de aplicação. Avaliar as competências-base dos participantes. Definir os objetivos gerais do treino. Definir os objetivos de preparação física e seleciona os exercícios. Definir os critérios de êxito dos diversos exercícios. Transmitir as regras, indicações metodológicas e técnicas. Executar os exercícios e realizar os passos básicos e a sua amplitude.	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	
Expressão e Comunicação Tecnológica (Expressar, dialogar e comunicar os conhecimentos, ideias, processos e resultados, utilizando diferentes formas e linguagens técnicas)	**(35%)**	Aplicar diferentes métodos em diferentes coreografias. Distinguir, elementos, segmentos, frases e blocos coreográficos. Identificar numa determinada coreografia, qual o método que está a ser aplicado. Aplicar uma frase coreográfica com o método pirâmide (pares e total), com o método adição. Descrever as ordens de comando. Corrigir os alinhamentos e posturas na realização dos exercícios. Identificar e resolver situações críticas. Aplicar as normas de prevenção. Aplicar as regras e normas definidas.	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	

PESSOAS 2030 · PORTUGAL 2030 · Cofinanciado pela União Europeia · EQAVET European Quality Assurance in Vocational Education and Training · Erasmus+