

| | |
|---|---------|
| CURSO: TÉCNICO DE DESPORTO | ANO: 1º |
| DOMÍNIO DE FORMAÇÃO/UFCD: 14 (9446)– ATLETISMO -INICIAÇÃO | |

| DOMÍNIO | PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO | INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO | PONDERAÇÃO |
|------------------------|---|--|------------|
| SABER SABER | <p>As diferentes disciplinas do atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar Livre e Pista Coberta <p>Aspetos regulamentares das provas de atletismo</p> <p>Escalões etários e respetivos quadros competitivos</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabalho; • Trabalho individual; • Trabalho de grupo; • Aplicação dos trabalhos realizados; • Testes de avaliação prática; • Teste. | 70% |
| SABER FAZER | <p>Técnica de corrida</p> <p>Técnica de corrida nos escalões de formação</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciclo da passada da corrida de velocidade • Aspectos técnicos fundamentais da técnica de corrida nas provas de velocidade • Tipologia de exercícios para a melhoria da técnica de corrida e sua organização no treino <p>Salto em altura</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regras básicas • Aspectos técnicos • Iniciação ao salto em altura <ul style="list-style-type: none"> - Corrida em curva - Salto em tesoura - Fosbury Flop <p>Lançamento do peso</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regras básicas • Aspectos técnicos | | |

| | | | | |
|----------------------|---|--|------------------------------|-----|
| | <ul style="list-style-type: none"> Iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea | | | |
| SABER SER | Comportamento (10%) | <p>Atitude na sala de aula com os colegas e os professores</p> <p>Medidas disciplinares aplicadas</p> <p>Respeito por si e pelos outros</p> <p>Respeito pelas regras de funcionamento escolar</p> <p>Respeito pelo material didático</p> <p>Respeito pelo património escolar</p> <p>Resolução de conflitos</p> | Grelhas de observação direta | 30% |
| | Participação (10%) | <p>Oportunidade das intervenções</p> <p>Espírito de iniciativa</p> <p>Espírito crítico</p> <p>Autonomia</p> <p>Empenho na realização dos trabalhos</p> | | |
| | Responsabilidade (10%) | <p>Organização</p> <p>Assiduidade</p> <p>Pontualidade</p> <p>Material escolar</p> <p>Cumprimento atempado de tarefas</p> <p>Atenção/concentração</p> | | |