**Grupo: \_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicador** | **Descritor de desempenho** | **Sim** | **Não** | **Pontos** |
| **Identificação** | **Identifica o grupo, disciplina, data, tema, nome do professor e logótipo do agrupamento.**  |  |  |  |
| **Plano****(200 pontos)** | **Apresenta a proposta, identificando o respetivo objetivo, ou seja, as capacidades motoras a desenvolver. (10 pontos)** |  |  |  |
| **Apresenta a proposta, identificando o método (com número de séries, “tempo” de execução). (10 pontos)** |  |  |  |
| **Identifica os meios (máximo 2/aluno) e o espaço necessário na proposta a desenvolver. (10 pontos)** |  |  |  |
| **Apresenta uma proposta, incluindo exercícios para os vários grupos musculares/corpo todo. (10 pontos)****Nota: trabalho pode ser na proporção 50% - 50% MI - MS, 25% – 75% MI-MS / MS-MI** |  |  |  |
| **Apresenta uma proposta, incluindo exercícios para as três componentes cardiorrespiratória (C), força muscular (FM), força resistência (FR). (10 pontos)****Nota: trabalho pode ser na proporção 33%-33%-33% C-FM-FR ou 25%-25%-50% C-FM-FR / FM-FR-C / FR-C-FM** |  |  |  |
| **Descreve sucintamente os exercícios a serem realizados, indicando apenas os pontos-chave ou critérios de êxito fundamentais dos exercícios. (10 pontos)** |  |  |  |
| **Apresenta esquemas ilustrativos e/ou imagens. (5 pontos)** |  |  |  |
| **Escolhe exercícios que dão resposta ao objetivo do plano. (35 pontos)** |  |  |  |
| **Apresenta uma proposta com um número de exercícios e séries, ajustado ao seu nível (35 pontos)** |  |  |  |
| **Utiliza meios que dão resposta ao objetivo definido. (30 pontos)** |  |  |  |
| **Ordem dos exercícios adequada, evitando a realização de dois exercícios, seguidos, que visem preferencialmente os mesmos grupos musculares ou o mesmo tipo de trabalho – componente cardiorrespiratória, força muscular, força resistência. (35 pontos)** |  |  |  |
| **Total** |  |  |  |

**Nota final: \_\_\_ valores**