

Curso Profissional de Técnico de Desporto - Critérios de Avaliação

Estudo do Movimento - 10º Ano

Módulo 1: Osteologia e Artrologia

Standards/DESCRITORES DE DESEMPENHO

Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente
20 - 17 valores	16-14 valores	13-10 valores	1-9 valores
O aluno é capaz de	O aluno é capaz de com pequenas imprecisões	O aluno nem sempre é capaz de	O aluno não é capaz

TEMAS	Aprendizagens Essenciais: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes. O aluno deve ser capaz de	DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS E PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
NOÇÕES FUNDAMENTAIS PARA O ESTUDO DA ANATOMIA	Reconhecer a posição descritiva anatómica e os planos de orientação espacial nas estruturas corporais.	Conhecedor Sabedor Culto Informado Crítico Analítico Indagador Investigador	Avaliação Formativa: - 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;
TECIDO CONJUNTIVO	Reconhecer o tecido conjuntivo como o principal constituinte das estruturas do sistema ósseo e articular. Distinguir, do ponto de vista estrutural e funcional, os tecidos conjuntivo, cartilágíneo, ósseo e adiposo. Compreender os efeitos gerais da atividade física sobre as estruturas de tecido conjuntivo, nomeadamente, ao nível dos ligamentos, do tendão, da cartilagem articular e do osso.	Comunicador (Participativo Colaborador Responsável Autónomo Sistematizador Organizado r Questionador Respeitador do outro e da	- Ficha de autoavaliação,

<p>NOÇÕES GERAIS SOBRE AS ARTICULAÇÕES</p>	<p>Conhecer o conceito de articulação. Identificar a nomenclatura dos movimentos articulares tendo como referência os vários planos do movimento, designadamente na flexão, na extensão, na adução, na abdução, na rotação, na supinação e na pronação. Caracterizar a morfologia das superfícies articulares, meios de união, envolvimento muscular e mecanismos neurais. Comparar os tipos de articulações (imóveis, semimóveis e móveis), do ponto de vista estrutural e funcional, estabelecendo a sua relação entre mobilidade e estabilidade articular.</p>	<p>diferença Cuidador de si e do outro Autoavaliador Heteroavaliador</p>	<p>que traduza o processo de aprendizagem dos alunos (avanços, recuos, dúvidas)</p> <p>Avaliação Sumativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grelha de registo de avaliação do trabalho de pares ou em grupo, traduzido em documento escrito e/ou apresentação oral, referente à análise de movimentos articulares e respetivos fatores limitantes em ações motoras; - Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado
<p>SISTEMA ÓSSEO E ARTICULAR DA CABEÇA, TRONCO, MEMBRO SUPERIOR E MEMBRO INFERIOR</p>	<p>Reconhecer a estrutura óssea e articular dos diferentes segmentos corporais (cabeça, tronco, membro superior e membro inferior). Identificar as funções do disco intervertebral. Identificar os ossos e os principais constituintes articulares dos membros superiores e dos membros inferiores. Classificar funcionalmente as articulações dos membros superiores e dos membros inferiores. Relacionar as características da coluna vertebral e das principais articulações dos membros com a mobilidade/estabilidade de cada região corporal.</p>		

Considerações

Os alunos são avaliados nas 5 tarefas correspondentes aos 4 temas do módulo. As quatro temáticas trabalhadas no módulo comportam a mesma valorização para efeitos classificatórios. No fim, do módulo, os alunos podem prescindir da avaliação classificatória de uma tarefa, mas a recusa da realização de uma delas obriga a recrutar, obrigatoriamente, para a média, às 5 avaliações classificatórias, mesmo que tal signifique a obtenção de zero valores na avaliação classificatória que o aluno não realizou.

A **tarefa**, ou a proposta de trabalho, assume uma importância fundamental na tríade dos processos de ensino, aprendizagem e avaliação. Nesta linha, os critérios transversais estão intrinsecamente embutidos nos processos e instrumentos de recolha de informação, isto é, são uma referência na avaliação formativa e classificatória.

de Desporto - Critérios de Avaliação

Estudo do Movimento - 10º Ano

Módulo 2: **Miologia**

Standards/DESCRITORES DE DESEMPENHO

Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente
20 - 17 valores	16-14 valores	13-10 valores	1-9 valores
O aluno é capaz de	O aluno é capaz de com pequenas imprecisões	O aluno nem sempre é capaz de	O aluno não é capaz

TEMAS	Aprendizagens Essenciais: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes. O aluno deve ser capaz de	DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS E PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
ORGANIZAÇÃO MACROSCÓPICA E PROPRIEDADES DO MÚSCULO ESQUELÉTICO	Conhecer a estrutura macroscópica do músculo esquelético, identificando ventre muscular, aponevroses e tendões. Compreender o papel da elasticidade muscular como fator protetor e de organização da atividade muscular.	Conhecedor Sabedor Culto Informado Crítico Analítico Indagador Investigador Comunicador (Participativo Colaborador Responsável Autónomo Sistematizador Organizador Questionador	Avaliação Formativa: - 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; - Ficha de autoavaliação
ORGANIZAÇÃO MICROSCÓPICA E PROCESSO DE CONTRAÇÃO MUSCULAR	Caracterizar, do ponto de vista estrutural e funcional, os constituintes da fibra muscular. Compreender os processos de contração e relaxamento muscular		
PROCESSOS ENERGÉTICOS NO MÚSCULO ESQUELÉTICO	Relacionar os mecanismos associados ao funcionamento do músculo esquelético com o metabolismo e os processos energéticos. Reconhecer as necessidades energéticas da fibra muscular e o papel do ATP no processo de contração muscular. Relacionar a síntese de ATP com o tipo de esforço físico. Interpretar dados experimentais (exemplos práticos) relativos aos processos de síntese de		Avaliação Sumativa: - Grelha de registo de

	ATP (aeróbico, anaeróbico aláctico e láctico) em diversos tipos de esforço.	Respeitador do outro e da diferença	avaliação do trabalho de pares ou em grupo, traduzido em documento - Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado.
TIPOS DE FIBRAS MUSCULARES	Reconhecer as características metabólicas e contrácteis das fibras dos tipos I e II. Conhecer os tipos de fibras nos músculos corporais		
DETERMINAÇÃO DAS AÇÕES MUSCULARES	Relacionar o músculo esquelético com a função articular. Reconhecer os principais tipos de ação muscular (dinâmica concêntrica e excêntrica, estática, ciclo muscular alongamento/ encurtamento). Compreender os papéis funcionais que os músculos (agonistas, antagonistas e fixadores) desempenham no movimento		
ORGANIZAÇÃO GERAL E CARACTERIZAÇÃO DOS PRINCIPAIS MÚSCULOS DO TRONCO, DO MEMBRO SUPERIOR E DO MEMBRO INFERIOR	Conhecer e localizar os principais grupos musculares do tronco, membro superior e membro inferior. Caracterizar anatómica e funcionalmente, por região, os grupos musculares mais importantes, relacionando-os com o movimento corporal		

Considerações

Os alunos são avaliados nas 7 tarefas correspondentes aos 6 temas do módulo. As seis temáticas trabalhadas no módulo comportam a mesma valorização para efeitos classificatórios. No fim, do módulo, os alunos podem prescindir da avaliação classificatória de uma tarefa, mas a recusa da realização de uma delas obriga a recrutar, obrigatoriamente, para a média, às 7 avaliações classificatórias, mesmo que tal signifique a obtenção de zero valores na avaliação classificatória que o aluno não realizou.

A **tarefa**, ou a proposta de trabalho, assume uma importância fundamental na tríade dos processos de ensino, aprendizagem e avaliação. Nesta linha, os critérios transversais estão intrinsecamente embutidos nos processos e instrumentos de recolha de informação, isto é, são uma referência na avaliação formativa e classificatória.

Curso Profissional de Técnico de Desporto - Critérios de Avaliação

Estudo do Movimento - 10º Ano

Módulo 3: **Controlo e Coordenação do Movimento**

Standards/DESCRITORES DE DESEMPENHO

Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente
20 - 17 valores	16-14 valores	13-10 valores	1-9 valores
O aluno é capaz de	O aluno é capaz de com pequenas imprecisões	O aluno nem sempre é capaz de	O aluno não é capaz

TEMAS	Aprendizagens Essenciais: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes. O aluno deve ser capaz de	DESCRITO DO PA	INSTRUMENTOS E PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
SISTEMA NERVOSO	<p>Distinguir anatómica e funcionalmente Sistema Nervoso Central (SNC) e o Sistema Nervoso Periférico (SNP). Distinguir funcionalmente Sistema Nervoso Somático e Sistema Nervoso Autónomo.</p> <p>Identificar o neurónio como a célula nervosa e a sinapse como a estrutura de ligação entre neurónios.</p> <p>Localizar a medula e descrever genericamente as funções da medula.</p> <p>Localizar o tronco cerebral e distinguir as três porções do tronco cerebral.</p> <p>Localizar o córtex cerebral, caracterizar a sua função e identificar os principais lobos corticais.</p> <p>Distinguir funcionalmente os três tipos de áreas corticais. Localizar o cerebelo e descrever genericamente as funções do cerebelo</p>	<p>Conhecedor Sabedor</p> <p>Culto Informado</p> <p>Crítico Analítico</p> <p>Indagador Investigador</p> <p>Comunicador (Participativo Colaborador)</p> <p>Responsável Autónomo</p> <p>Sistematizador Organizador</p> <p>Questionador</p> <p>Respeitador do outro e da diferença</p>	<p>Avaliação Formativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - Ficha de autoavaliação <p>Avaliação Sumativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grelha de registo de avaliação do trabalho de pares ou em grupo, traduzido em documento - Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado.
COORDENAÇÃO NEUROMUSCULAR	<p>Distinguir coordenação intramuscular e intermuscular. Definir o conceito de unidade motora e descrever o seu funcionamento à luz da Lei do Tudo ou Nada.</p> <p>Definir o conceito de grupo motor.</p> <p>Identificar os mecanismos de coordenação intramuscular: recrutamento de unidades motoras e frequência de descarga das unidades motoras.</p> <p>Explicar como são reguladas as contrações com diferentes condições de carga externa, velocidade e duração, com base nos mecanismos de</p>		

	coordenação intramuscular.		
FADIGA MUSCULAR	Definir o conceito de fadiga muscular e identificar os fatores que influenciam o seu aparecimento (condicionamento físico dos sujeitos, tipo de músculo, natureza da tarefa) e a forma como o fazem. Identificar as possíveis causas musculares e nervosas de fadiga e relacioná-las com o tipo de esforço físico em que se manifestam		
ADAPTAÇÕES NEUROMUSCULARES AO EXERCÍCIO FÍSICO	Identificar os elementos que contribuem para o aumento da massa muscular. Distinguir os conceitos de hipertrofia e de hiperplasia musculares. Identificar as principais alterações musculares que estão na base da hipertrofia da fibra muscular e os fatores de que dependem. Identificar as possibilidades de adaptação metabólica e alteração da composição muscular ao exercício físico.		

Considerações

Os alunos são avaliados nas 5 tarefas correspondentes aos 6 temas do módulo. As quatro temáticas trabalhadas no módulo comportam a mesma valorização para efeitos classificatórios. No fim, do módulo, os alunos podem prescindir da avaliação classificatória de uma tarefa, mas a recusa da realização de uma delas obriga a recrutar, obrigatoriamente, para a média, às 5 avaliações classificatórias, mesmo que tal signifique a obtenção de zero valores na avaliação classificatória que o aluno não realizou.

A **tarefa**, ou a proposta de trabalho, assume uma importância fundamental na tríade dos processos de ensino, aprendizagem e avaliação. Nesta linha, os critérios transversais estão intrinsecamente embutidos nos processos e instrumentos de recolha de informação, isto é, são uma referência na avaliação formativa e classificatória.

Curso Profissional de Técnico de Desporto - Critérios de Avaliação

Estudo do Movimento - 10º Ano

Módulo 4: Fundamentos de Mecânica para Análise do Movimento

Standards/DESCRITORES DE DESEMPENHO

Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente
20 - 17 valores	16-14 valores	13-10 valores	1-9 valores
O aluno é capaz de	O aluno é capaz de com pequenas imprecisões	O aluno nem sempre é capaz de	O aluno não é capaz de

TEMAS	Aprendizagens Essenciais: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes. O aluno deve ser capaz de	DESCRIPÇÃO DO PA	INSTRUMENTOS E PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
CINEMÁTICA (GRANDEZAS LINEARES E ANGULARES)	<p>Analisar movimentos retilíneos reais, utilizando equipamento de recolha e tratamento de dados (sensores de posição e interface de recolha de dados, vídeo e software de análise de vídeo) sobre a posição de um corpo, ao longo do tempo, associando a posição a um determinado referencial. Interpretar gráficos posição-tempo e velocidade-tempo de movimentos retilíneos reais. Aplicar os conceitos de posição, deslocamento, velocidade e aceleração, na descrição de movimentos retilíneos em situações reais.</p> <p>Aplicar os conceitos de deslocamento angular e velocidade angular na descrição de movimentos do corpo envolvendo rotações (de um segmento e do corpo na totalidade).</p>	<p>Conhecedor Sabedor Culto Informado Crítico Analítico Indagador Investigador Comunicador (Participativo Colaborador Responsável Autónomo Sistematizador Organizador Questionador Respeitador do outro e da diferença</p>	<p>Avaliação Formativa: - 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; - Ficha de autoavaliação</p> <p>Avaliação Sumativa: - Grelha de registo de avaliação do</p>
DINÂMICA	<p>Interpretar as transferências de energia como trabalho em sistemas mecânicos, analisando situações de movimento do ponto de vista energético.</p> <p>Relacionar as forças que atuam em corpos em interação com base na Terceira Lei de Newton, identificando e representando essas forças.</p> <p>Aplicar a Segunda Lei de Newton para um sistema de partículas a situações do dia a dia que envolvam a análise da intensidade da resultante das forças numa colisão em função do tempo de duração da mesma.</p> <p>Analisar e interpretar situações envolvendo forças de atrito, com o sentido do movimento do centro de massa e com sentido oposto.</p>		

ESTÁTICA	<p>Analisar e interpretar o efeito rotativo de uma força, com base na grandeza momento de uma força, em situações de movimentos de um segmento e do corpo na totalidade. Aplicar os conceitos de centro de gravidade, corpos articulados e corpo rígido ao sistema músculo-esquelético.</p> <p>Explicar o equilíbrio e a estabilidade com base na análise dos fatores que influenciam o equilíbrio rotacional de um corpo, aplicando esse conhecimento na análise das forças produzidas pelos músculos para estabilizar forças exteriores, demonstrando a influência da força gravítica e de outras forças exteriores.</p>		<p>trabalho de pares ou em grupo, traduzido em documento</p> <p>- Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado.</p>
INSTRUMENTAÇÃO E ANÁLISE DE MOVIMENTOS	<p>Compreender a importância da coordenação nas técnicas e meios de análise qualitativa e quantitativa dos movimentos.</p> <p>Aplicar os conhecimentos na análise dos movimentos (observação de tarefas motoras diversas) por forma a corrigir ou eliminar os erros, pesquisando sobre estratégias para otimizar a performance.</p>		

Considerações

Os alunos são avaliados nas 5 tarefas correspondentes aos 6 temas do módulo. As quatro temáticas trabalhadas no módulo comportam a mesma valorização para efeitos classificatórios. No fim, do módulo, os alunos podem prescindir da avaliação classificatória de uma tarefa, mas a recusa da realização de uma delas obriga a recrutar, obrigatoriamente, para a média, às 5 avaliações classificatórias, mesmo que tal signifique a obtenção de zero valores na avaliação classificatória que o aluno não realizou.

A **tarefa**, ou a proposta de trabalho, assume uma importância fundamental na tríade dos processos de ensino, aprendizagem e avaliação. Nesta linha, os critérios transversais estão intrinsecamente embutidos nos processos e instrumentos de recolha de informação, isto é, são uma referência na avaliação formativa e classificatória.