

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CURSO CIENTÍFICO HUMANÍSTICO DE DESPORTO

10.º Ano/Saúde e Atividades Desportivas

Na disciplina de Saúde e Atividades Desportivas, o aluno deve: 1. Identificar as normas relacionadas com a nutrição e a suplementação no desporto; 2. Analisar o impacto da nutrição na resistência, força e rendimento desportivo, bem como na recuperação muscular; 3. Analisar os riscos de utilização de substâncias dopantes na prática desportiva e as consequências legais e físicas para a saúde dos atletas; 4. Relacionar os processos adaptativos com a especificidade das situações de esforço e aos mecanismos de fadiga; 5. Analisar os processos metabólicos, aeróbios e anaeróbios, em diferentes tarefas de atividade física; 6. Identificar os mecanismos básicos e limites biológicos de adaptação e treino em situações de atividade desportiva; 7. Analisar as respostas fisiológicas de exercícios físicos; 8. Reconhecer a história da modalidade e identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições; 9. Conceber o plano estruturado de aulas de ginástica aeróbica e de step; 10. Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo e a importância do uso da música para preparar aulas com diferentes intensidades de ginástica aeróbica.

	DOMINIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAS	DESCRITORES do PERFIL do ALUNO	INSTRUMENTOS e TÉCNICAS ⁽¹⁾	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO	Implementar os princípios de alimentação saudável e de prevenção do doping no desporto	O aluno deve ser capaz de desenvolver as seguintes competências: Implementar os princípios de alimentação saudável e de prevenção do doping no desporto Funcionamento do corpo humano; Relação estímulo-adaptação; Analogia entre estímulo e carga de treino; Processos de produção de energia nos diferentes tipos de esforço desportivo; Nutrição, metabolismo energético, carburantes utilizados na atividade desportiva, reservas de glicogénio muscular e hepático, vitaminas e minerais, hidratação; Fundamentos da luta contra a dopagem; Objetivos da luta contra a dopagem; Controlos de dopagem; Educação e informação; Legislação em vigor; Normas nacionais e internacionais; Código de ética desportiva; Regras e normas	A, B, C, D, E, F, G, H, J	<u>Componente Prática</u> <u>Testagem</u> Prova prática: observação direta de situações de exercício Questão Aula	55%	90%

	definidas. Analisar os processos fisiológicos de esforço nas atividades físicas e desportivas Fisiologia; Capacidades físicas; Princípios gerais e sistemas energéticos - energia e ATP; Formas de obtenção e fontes de produção de ATP; Transferência da energia no movimento. Consumo energético; A fadiga; Adaptação, homeostasia e heterostasia; Estímulo - noções, características e modificações orgânicas; Relação estímulo e adaptação; Mecanismos bioquímicos e genéticos da adaptação; Síndrome geral de adaptação ao stress; Controlo muscular no movimento; Adaptações neuromusculares; Tipos de contração muscular na relação força/velocidade; Características funcionais do músculo estriado; Força/velocidade e produção de potência; Tipos de unidades motoras e fibras musculares para o exercício; Sistema cardiovascular - estrutura e função; Sistema cardiorrespiratório - estrutura e organização; Sistema endócrino Planear aulas de ginástica aeróbica e de step Planear aulas de ginástica aeróbica e de step História da modalidade aeróbica e do step 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, compasso quaternário, oitos musicais e frase musical. Ordens de comando. Normas de prevenção. Normas de segurança e da qualidade.			<u>Componente Teórica</u> Testagem - Teste escrito ou Teste Digital Análise de conteúdo - Trabalho de pesquisa - Fichas de trabalho;	35%	
--	--	--	--	--	-----	--

DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL	• Participação. (3%) • Autonomia. (2%) • Responsabilidade. (3%) • Cooperação. (2%)	A, B, C, D, E, F, G, H, I	- observação direta - grelhas de observação (1 por período)	10%
--	---	---------------------------	--	-----

APURAMENTO DAS CLASSIFICAÇÕES NO FINAL DO ANO LETIVO:

1. Para o apuramento das classificações a atribuir em cada período são considerados os elementos de avaliação recolhidos desde o início do ano letivo, em cada um dos domínios.
2. Para apuramento da classificação a atribuir no final do ano letivo, nos 2º e 3º ciclos (do ensino básico geral) e ensino secundário (Cursos Científico-Humanísticos), nas disciplinas do **Departamento de Educação Física**, uma vez que são eminentemente práticas, será aplicado um mecanismo de majoração na dimensão “conhecimento” ou “comunicação”, na técnica de recolha de informação definida no departamento (vide página 6 do Referencial).

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):

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

ATESTADO MÉDICO

1). Atestados médicos com uma **duração até três semanas inclusive (1 vez por trimestre)**, não implicam quaisquer adaptações aos critérios de avaliação definidos, uma vez que eventuais limitações apresentadas pelos alunos são recuperáveis nos restantes tempos de lecionação.

2). Atestados médicos com uma **duração superior a três semanas (1 vez por trimestre)** implicam as seguintes alterações, a saber:

2.1) Situação 1- Ausência total da componente física/motora. A classificação resulta da aplicação da seguinte fórmula:

55% - Atividades Físicas Desportivas (teórica) + 35% - Conhecimentos (teórica) + 10% - Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal

As Atividades Físicas Desportivas e os Conhecimentos são avaliados através de testagem referente ao trimestre em que vigore o respetivo atestado médico. Ao número de aulas de ausência da componente motora, será atribuída uma percentagem proporcional em função do total número de aulas lecionadas.

DIMENSÃO DA AVALIAÇÃO - CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO

DESCRITORES DE DESEMPENHO

18 a 20 VALORES	14 a 17 VALORES	10 a 13 VALORES	7 a 9 VALORES	1 a 6 VALORES
• <u>O Corpo Humano - Nutrição e Doping</u> Descreve integralmente conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional. Descreve integralmente os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo. Descreve integralmente a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva. Descreve integralmente a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo. Descreve integralmente os procedimentos dos controlos de dopagem.	NÍVEL INTERMÉDIO	• <u>O Corpo Humano - Nutrição e Doping</u> Descreve parcialmente conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional. Descreve parcialmente os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo. Descreve parcialmente a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva. Descreve parcialmente a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo. Descreve parcialmente os procedimentos dos controlos de dopagem.	NÍVEL INTERMÉDIO	• <u>O Corpo Humano - Nutrição e Doping</u> Não descreve conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional. Não descreve os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo. Não descreve a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva. Não descreve a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo. Não descreve os procedimentos dos controlos de dopagem.

DIMENSÃO DA AVALIAÇÃO - CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO

DESCRITORES DE DESEMPENHO

18 a 20 VALORES	14 a 17 VALORES	10 a 13 VALORES	7 a 9 VALORES	1 a 6 VALORES
<u>Ginástica aeróbica a aula</u> Identifica integralmente todos os passos básicos e a sua técnica de execução, exercícios, termos e definições. Explica integralmente e aplica fluentemente a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. Reconhece integralmente e aplica a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. Explica integralmente o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.	NÍVEL INTERMÉDIO	<u>Ginástica aeróbica a aula</u> Identifica parcialmente os passos básicos e a sua técnica de execução, exercícios, termos e definições. Explica parcialmente a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. Reconhece parcialmente a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. Explica parcialmente o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.	NÍVEL INTERMÉDIO	<u>Ginástica aeróbica a aula</u> Não identifica os passos básicos nem a sua técnica de execução, exercícios, termos e definições. Não consegue explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. Reconhece de forma insuficiente a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. Não explica o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.

DIMENSÃO DA AVALIAÇÃO - CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO

DESCRITORES DE DESEMPENHO

18 a 20 VALORES	14 a 17 VALORES	10 a 13 VALORES	7 a 9 VALORES	1 a 6 VALORES
• Step - A Aula Identifica integralmente os passos básicos do step, exercícios, termos e definições. Explica integralmente a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música. Reconhece e aplica estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step. Explicar integralmente o efeito da velocidade da música na postura do praticante no alinhamento e intensidade da aula de step. Conhece integralmente a história da modalidade, investigações científicas realizadas na área do step, montagem, desmontagem e transporte do step, tipos de abordagem à técnica geral, técnica de execução e passos básicos, passos de liderança simples e de liderança alternada; Conhece integralmente e aplica a estrutura da aula de step: aquecimento, fase principal (segmento aeróbio), retorno à calma e alongamento final. Identifica e aplica batidas musicais e batidas por minuto (bpm's), compasso quaternário, oitos musicais e frase musical.	NÍVEL INTERMÉDIO	• Step - A Aula Identifica parcialmente os passos básicos do step, exercícios, termos e definições. Explica a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música. Reconhece a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step. Explicar parcialmente o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step. Conhece a história da modalidade, investigações científicas realizadas na área do step, montagem, desmontagem e transporte do step, tipos de abordagem à técnica geral, técnica de execução e passos básicos, passos de liderança simples e de liderança alternada. Conhece a estrutura da aula de step: aquecimento, fase principal (segmento aeróbio), retorno à calma e alongamento final. Identifica batidas musicais e batidas por minuto (bpm's), compasso quaternário, oitos musicais e frase musical.	NÍVEL INTERMÉDIO	• Step - A Aula Não identifica os passos básicos do step, exercícios, termos e definições. Não explica a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música. Não reconhece a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step. Não explica o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step. Não conhece a história da modalidade, investigações científicas realizadas na área do step, montagem, desmontagem e transporte do step, tipos de abordagem à técnica geral, técnica de execução e passos básicos, passos de liderança simples e de liderança alternada. Não conhece a estrutura da aula de step: aquecimento, fase principal (segmento aeróbio), retorno à calma e alongamento final. Não identifica batidas musicais e batidas por minuto (bpm's), compasso quaternário, oitos musicais e frase musical.