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

11.º Ano/Saúde e Atividades Desportivas

Na disciplina de Saúde e Atividades Desportivas, o aluno deve: 1. Analisar os princípios, os pressupostos e as técnicas de avaliação e prescrição do exercício adaptado de acordo com as diferentes fases do ciclo de vida; 2. Avaliar as capacidades, necessidades específicas e expectativas dos participantes para a prática de atividade física; 3. Desenhar atividades físicas adaptadas para públicos-alvo com limitações específicas ao envelhecimento ou a outras condições físicas ou gerais de saúde; 4. Desenhar atividades físicas adaptadas para participantes com limitações ou deficiências motoras, físicas, intelectuais ou do desenvolvimento; 5. Planear, organizar e desenvolver o treino adaptado; 6. Analisar as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula; 7. Conceber o plano estruturado de aulas de ginástica localizada; 8. Testar os exercícios e equipamentos que são utilizados na aula de ginástica localizada, para diferentes níveis de praticantes; 9. Selecionar a música na ginástica localizada, avaliando o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula; 10. Operacionalizar aulas de ginástica localizada, de acordo com as necessidades dos participantes durante a mesma; 11. Aplicar as etapas e exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada, nomeadamente movimentos articulares e alongamentos dinâmicos; 12. Transmitir os cuidados a ter na execução dos exercícios e na utilização dos pesos livres durante as aulas.

DOMINIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRIPTORES do PERFIL do ALUNO	INSTRUMENTOS e TÉCNICAS ⁽¹⁾	PONDERAÇÃO	
				PARCIAL	TOTAL

CONHECIMENTOS E COMUNICAÇÃO	Adaptar a atividade física a praticantes com necessidades diferenciadas	O aluno deve ser capaz de desenvolver as seguintes competências: Adaptar a atividade física a praticantes com necessidades diferenciadas Exercício e saúde; Exercício físico como estímulo metabólico e biomecânico; Relação entre o exercício físico e a saúde; Diversidade funcional das pessoas com deficiência; Tipos de limitações inerentes ao envelhecimento e a outras condições físicas ou gerais de saúde; Direitos das pessoas com limitações, das pessoas com deficiência ou com diversidade funcional; Produtos, meios de apoio e ajudas técnicas; Terminologia específica do desporto adaptado; Materiais e equipamentos; Conceitos, princípios e pressupostos da avaliação e prescrição do exercício adaptado; Tipo dos instrumentos e técnicas de avaliação da condição física; Estratificação de risco de doença cardiovascular ou metabólica; Exercício, desenvolvimento e envelhecimento; Principais características, capacidades, necessidades e objetivos nas fases especiais da vida; Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo; Exercício como fator de intervenção primária e secundária; Principais causas, fatores de risco e características da hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose; Principais características, capacidades e necessidades das pessoas com determinados problemas de saúde; Objetivos e benefícios do exercício para prevenção e controlo de hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose; Programas de exercício para pessoas portadoras de deficiência; Tipos de programas de exercício para pessoas com deficiência ou diversidade funcional; Tipo de limitações e preocupações específicas adequadas ao tipo de deficiência ou diversidade funcional; Estabelecimento de uma relação positiva com os praticantes e promoção da adesão ao exercício; Técnicas de apoio, metodologias e recursos adaptados; Desporto adaptado; Principais regras do jogo Goaball e do voleibol sentado, futebol para cegos e Boccia; Estratégias de adaptação; Movimentos de estabilidade locomotores e	A, B, C, D, E, F, G, H, J	<u>Componente Prática</u> Testagem Prova prática: observação direta de situações de exercício Questão Aula	55%	90%
---	---	--	---	--	-------------------	-------------------

	manipulativos; Técnicas de inclusão; Técnicas de planeamento, execução e avaliação; Normas de segurança para atividades físicas adaptadas; Regras e normas definidas. Aplicar técnicas de ginástica localizada Ginástica localizada - nível iniciante, intermédio e avançado; Ginástica localizada - música equipamentos e tipologia de exercícios; Aplicação do plano da aula de ginástica localizada; Técnicas e exercícios de aquecimento; Técnicas e exercícios da fase aeróbia; Técnicas e exercícios da fase localizada; Técnicas e exercícios da fase de retorno à calma e alongamento.; Normas de prevenção; Normas de segurança e da qualidade. Aplicar técnicas de modalidades de treino de cardiofitness e de musculação Atividade física - benefícios cardiovasculares e musculares; Promoção da saúde, bem-estar e aptidão física; Condicionamento cardiovascular, condicionamento muscular, flexibilidade e composição corporal; Equipamentos de cardiofitness; Equipamentos de musculação; Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação; Técnicas para diferentes grupos musculares; Dinâmica da carga; Progressividade - variáveis; Especificidade; Individualidade; Continuidade; Normas de segurança e Regras e normas definidas.		<u>Componente Teórica</u> Testagem - Teste escrito ou Teste Digital ou trabalho 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	10%

APURAMENTO DAS CLASSIFICAÇÕES EM CADA UM DOS PERÍODOS

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), será aplicado um mecanismo de majoração na dimensão “conhecimento” ou “comunicação”, nos testes escritos (técnica de recolha de informação, vide página 6 do Referencial).

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.

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

DIMENSÃO DE AVALIAÇÃO - CONHECIMENTOS 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 localizada - a aula</u> Identifica integralmente as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula. Explicar integralmente a estrutura de uma aula de ginástica localizada. Reconhecer integralmente os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. Explicar integralmente quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.	NÍVEL INTERMÉDIO	• <u>Ginástica localizada - a aula</u> Identifica parcialmente as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula. Explicar parcialmente a estrutura de uma aula de ginástica localizada. Reconhecer parcialmente os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. Explicar integralmente quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.	NÍVEL INTERMÉDIO	• <u>Ginástica localizada - a aula</u> Não identifica as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula. Não explica a estrutura de uma aula de ginástica localizada. Não reconhece os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. Não explica quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.

DIMENSÃO DE AVALIAÇÃO - CONHECIMENTOS 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>Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios</u> Identifica e aplica integralmente os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal. Aplica integralmente as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação. Utiliza integralmente as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.	NÍVEL INTERMÉDIO	• <u>Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios</u> Identifica e aplica parcialmente os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal. Aplica parcialmente as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação. Utiliza parcialmente as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.	NÍVEL INTERMÉDIO	• <u>Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios</u> Não identifica nem aplica os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal. Não aplica as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação. Não utiliza as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.