
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO CURSO CIENTÍFICO HUMANÍSTICO DE DESPORTO

12.º Ano/Introdução ao Desporto e Atividades de Lazer II

Na Introdução ao Desporto e Atividades de Lazer, o aluno deve:

1. Analisar as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde;
2. Descrever os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais;
3. Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida;
4. Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose;
5. Colaborar na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais;
6. Reconhecer o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas;
7. Descrever as suas interdependências entre a pedagogia e a didática no contexto específico da prática desportiva;
8. Identificar a relação de interdependência entre objetivos, regras e organização das atividades desportivas;
9. Planificar os aspectos fundamentais de uma estratégia para o treinador desportivo lidar com os diferentes tipos de pais;
10. Identificar as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino;
11. Aplicar modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proativos por parte dos praticantes;
12. Descrever os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares;
13. Organizar o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da atividade desportiva do praticante;
14. Relacionar os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos;
15. Planificar sessões de treino em função dos objetivos e recursos disponíveis e das características dos atletas;
16. Identificar as principais lesões desportivas, os sinais de gravidade básicos e os principais mecanismos inerentes à sua génese;
17. Executar primeiros socorros básicos;
18. Interpretar o desporto como forma de integração e capacitação das pessoas com deficiência.

CONHECIMENTOS E COMUNICAÇÃO	DOMINIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES do PERFIL do ALUNO	INSTRUMENTOS e TÉCNICAS ⁽¹⁾	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
CONHECIMENTOS E COMUNICAÇÃO	Atividade física em populações especiais	O aluno deve ser capaz de desenvolver as seguintes competências: Atividade física em populações especiais: Exercício e saúde Exercício, desenvolvimento e envelhecimento Exercício como fator de intervenção primária e secundária Programas de exercício para pessoas portadoras de deficiência	A, B, C, D, E, F, G, I, J	Componente Prática Testagem Prova prática: observação direta de situações de exercício; Questão Aula (1 por período)	40%	90%
	Pedagogia do desporto	Pedagogia do desporto: Treinador de Grau I no contexto da pedagogia aplicada ao desporto A Intervenção pedagógica do Treinador de Grau I País na prática desportiva das crianças e jovens		Componente Prática Testagem Prova prática: observação direta de situações de exercício; Questão Aula (1 por período)	10%	
	Didática do desporto	Didática do desporto: Didática aplicada ao contexto desportivo Unidade de treino - fator estruturante da didática aplicada ao desporto Observação como ferramenta do processo de treino		Componente Teórica Testagem - Teste escrito ou Teste Digital ou trabalho (1 por período)	30%	
	Teoria e metodologia do treino desportivo	Teoria e metodologia do treino desportivo: Carga de treino e processos adaptativos Treino desportivo como um sistema integrado Treino das qualidades físicas Sessão de treino Rendimento desportivo Planeamento da formação desportiva Estilos de vida saudáveis, lesões desportivas e aplicação dos primeiros socorros Introdução ao suporte básico de vida Deficiência em Portugal Desporto para todos		Análise de conteúdo - Trabalho de pesquisa e/ou - Fichas de trabalho (1 por período)	10%	

DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL	<ul style="list-style-type: none"> • Participação (3%) • Autonomia. (2%) • Responsabilidade (3%) • Cooperação (2%) 	A, B, C, D, E, F, G, H, I	Observação - Grelhas de observação (1 por período)	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
B Informação e comunicação
C Raciocínio e resolução de problemas
D Pensamento crítico e pensamento criativo
E Relacionamento interpessoal | F Desenvolvimento pessoal e autonomia;
G Bem-estar, saúde e ambiente
H Sensibilidade estética e artística
I Saber científico, técnico e tecnológico
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
<p>• <u>Atividade física em populações especiais</u></p> <p>Analisa integralmente as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde</p> <p>Descreve integralmente os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais</p> <p>Descreve integralmente as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida</p> <p>Descreve integralmente as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose;</p> <p>Colabora integralmente na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais;</p>	NÍVEL INTERMÉDIO	<p>• <u>Atividade física em populações especiais</u></p> <p>Analisa parcialmente as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde</p> <p>Descreve parcialmente os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais</p> <p>Descreve parcialmente as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida</p> <p>Descreve parcialmente as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose;</p> <p>Colabora parcialmente na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais</p>	NÍVEL INTERMÉDIO	<p>• <u>Atividade física em populações especiais</u></p> <p>Não analisa as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde</p> <p>Não descreve os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais</p> <p>Não descreve as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida</p> <p>Não descreve as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose;</p> <p>Não colabora na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais</p>

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
<p>• Pedagogia do desporto Reconhece integralmente o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas Descreve integralmente as suas interdependências entre a pedagogia e a didática no contexto específico da prática desportiva Identifica integralmente a relação de interdependência entre objetivos, regras e organização das atividades desportivas; Planifica integralmente os aspetos fundamentais de uma estratégia para o treinador desportivo lidar com os diferentes tipos de país.</p>	NÍVEL INTERMÉDIO	<p>• Pedagogia do desporto Reconhece parcialmente o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas Descreve parcialmente as suas interdependências entre a pedagogia e a didática no contexto específico da prática desportiva Identifica parcialmente a relação de interdependência entre objetivos, regras e organização das atividades desportivas; Planifica parcialmente os aspetos fundamentais de uma estratégia para o treinador desportivo lidar com os diferentes tipos de país.</p>	NÍVEL INTERMÉDIO	<p>• Pedagogia do desporto Não reconhece o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas Não descreve as suas interdependências entre a pedagogia e a didática no contexto específico da prática desportiva Não identifica a relação de interdependência entre objetivos, regras e organização das atividades desportivas; Não planifica os aspetos fundamentais de uma estratégia para o treinador desportivo lidar com os diferentes tipos de país.</p>

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
<p>• <u>Didática do desporto</u> Identifica integralmente as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino Aplica integralmente modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos praticantes Descreve integralmente os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares Organiza integralmente o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da atividade desportiva do praticante.</p>	NÍVEL INTERMÉDIO	<p>• <u>Didática do desporto</u> Identifica parcialmente as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino Aplica parcialmente modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos praticantes Descreve parcialmente os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares Organiza parcialmente o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da atividade desportiva do praticante.</p>	NÍVEL INTERMÉDIO	<p>• <u>Didática do desporto</u> Não identifica as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino Não aplica modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos praticantes Não descreve os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares Não organiza o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da atividade desportiva do praticante.</p>

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
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Teoria e metodologia do treino desportivo</u> Relaciona integralmente os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos Planifica integralmente sessões de treino em função dos objetivos e recursos disponíveis e das características dos atletas Identifica integralmente as principais lesões desportivas, os sinais de gravidade básicos e os principais mecanismos inerentes à sua génese Executa integralmente primeiros socorros básicos Interpreta integralmente o desporto como forma de integração e capacitação das pessoas com deficiência. 	NÍVEL INTERMÉDIO	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Teoria e metodologia do treino desportivo</u> Relaciona parcialmente os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos Planifica parcialmente sessões de treino em função dos objetivos e recursos disponíveis e das características dos atletas Identifica parcialmente as principais lesões desportivas, os sinais de gravidade básicos e os principais mecanismos inerentes à sua génese Executa parcialmente primeiros socorros básicos Interpreta parcialmente o desporto como forma de integração e capacitação das pessoas com deficiência. 	NÍVEL INTERMÉDIO	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Teoria e metodologia do treino desportivo</u> Não relaciona os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos Não planifica sessões de treino em função dos objetivos e recursos disponíveis e das características dos atletas Não identifica as principais lesões desportivas, os sinais de gravidade básicos e os principais mecanismos inerentes à sua génese Não executa primeiros socorros básicos Não interpreta o desporto como forma de integração e capacitação das pessoas com deficiência.