

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES  
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. Descrever conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional; 2. Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo; 3. Descrever a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génesis da fadiga desportiva; 4. Descrever a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo; 5. Descrever os procedimentos dos controlos de dopagem; 6. Identificar os passos básicos (aeróbica), exercícios, termos e definições; 7. Explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica; 8. Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música; 9. Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica; 10. Identificar os passos básicos do step, exercícios, termos e definições; 11. Explicar a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música; 12. Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step; 13. Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.

CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO	DOMINIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAS	DESCRITORES do PERFIL do ALUNO	INSTRUMENTOS e TÉCNICAS <sup>(1)</sup>	PONDERAÇÃO	
					PARCIAL	TOTAL
	O Corpo Humano - Nutrição e Doping	O aluno deve ser capaz de desenvolver as seguintes competências:  <b>O Corpo Humano - Nutrição e Doping</b> Funcionamento do corpo humano. Noção de adaptação fisiológica. Bioenergética muscular. Nutrição.	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%

	<p><b>Atividades de Ginástica Aeróbica</b></p> <p><b>Ginástica Aeróbica - A Aula</b>  Identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições: passos básicos, passos de liderança simples e passos de liderança alternada.  Explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica: estrutura e partes da aula.  Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música: música para ginástica aeróbica.  Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.</p> <p><b>Step - A Aula</b>  Identificar os passos básicos do step, exercícios, termos e definições.  Explicar a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música.  Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.  Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.  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;  Estrutura da aula de step: Aquecimento, Fase principal (segmento aeróbio), Retorno à calma e alongamento final;  Música: Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's), Compasso quaternário, Oitos musicais e Frase musical.</p>		<p><b>Componente Teórica</b>  <b>Testagem</b>  - Teste escrito ou Teste Digital  Análise de conteúdo  - Trabalho de pesquisa?  - Fichas de trabalho;</p>	35%
<b>DESENVOLVIMENTO PESSOAL E INTERPESSOAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participação. (3%)</li> <li>Autonomia. (2%)</li> <li>Responsabilidade. (3%)</li> <li>Cooperação. (2%)</li> </ul>	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 Expressões**, 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
<p>• <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 génesis 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.</p>	<b>NÍVEL INTERMÉDIO</b>	<p>• <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 génesis 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.</p>	<b>NÍVEL INTERMÉDIO</b>	<p>• <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 génesis 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.</p>

## 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
<ul style="list-style-type: none"> <li><b><u>Ginástica aeróbica a aula</u></b> 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.</li> </ul>	<b>NÍVEL INTERMÉDIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b><u>Ginástica aeróbica a aula</u></b> 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.</li> </ul>	<b>NÍVEL INTERMÉDIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b><u>Ginástica aeróbica a aula</u></b> 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.</li> </ul>

## 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
<p>• <b>Step - A Aula</b>  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.</p>	<b>NÍVEL INTERMÉDIO</b>	<p>• <b>Step - A Aula</b>  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.</p>	<b>NÍVEL INTERMÉDIO</b>	<p>• <b>Step - A Aula</b>  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.</p>