

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 génese 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.

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

	<p>Atividades de Ginástica Aeróbica</p> <p>Step - A Aula</p>	<p>Fundamentos da luta contra a dopagem.</p> <p>Ginástica Aeróbica - A Aula 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>Step - A Aula 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><u>Componente Teórica</u> Testagem - Teste escrito ou Teste Digital</p> <p>Análise de conteúdo - Trabalho de pesquisa?</p> <p>- Fichas de trabalho;</p>	35%	
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 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

DESCRIPTORIOS 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 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.</p>	NÍVEL INTERMÉDIO	<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 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.</p>	NÍVEL INTERMÉDIO	<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 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.</p>

DIMENSÃO DA AVALIAÇÃO - CONHECIMENTO E COMUNICAÇÃO

DESCRIPTORIOS 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>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	<ul style="list-style-type: none"> <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	<ul style="list-style-type: none"> <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

DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO

18 a 20 VALORES	14 a 17 VALORES	10 a 13 VALORES	7 a 9 VALORES	1 a 6 VALORES
<p>• Step - A Aula</p> <p>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>	NÍVEL INTERMÉDIO	<p>• Step - A Aula</p> <p>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>	NÍVEL INTERMÉDIO	<p>• Step - A Aula</p> <p>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>