



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PORTO DE MÓS
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
 GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 620
ANO LETIVO 2021 /2022



Ensino Secundário - Cursos Profissionais - Técnico de Desporto

DISCIPLINA: ESTUDO DO MOVIMENTO

10.º Ano

Critérios gerais	Domínios	Áreas de competência do PASEO*	Ponderação (%)		Descritores específicos de desempenho	Instrumentos de recolha de informação
			Regime presencial	Regime não presencial		
Conhecimentos e Capacidades 75%	D1 <i>Conhecimentos</i>	A	75%	75%	<p>Módulo 1 – Osteologia e Artrologia</p> <ul style="list-style-type: none"> Dominar as noções fundamentais para o estudo da anatomia e capacidade de aplicação dessas noções na descrição de estruturas corporais. Compreender a função do tecido conjuntivo e conhecer as características específicas das suas diferentes variedades. Dominar as noções fundamentais para o estudo das articulações. Conhecer a estrutura óssea e articular dos diferentes segmentos corporais (cabeça, tronco, membro superior e membro inferior) como ponto de partida para a capacidade de compreender as características funcionais e a relação mobilidade/estabilidade de cada região corporal. <p>Módulo 2 – Miologia</p> <ul style="list-style-type: none"> Conhecer a organização do músculo-esquelético nos níveis macro e microscópico. Compreender o processo de contração muscular e dos processos energéticos associados. Diferenciar os vários tipos de fibras musculares. Dominar os fundamentos necessários para determinar de forma autónoma as ações dos principais grupos musculares. Saber localizar e caracterizar os principais grupos musculares do tronco, membro superior e membro inferior. <p>Módulo 3 – Controlo e Coordenação do Movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> Conhecer a organização geral do sistema nervoso, com ênfase particular para o sistema nervoso central e recetores sensoriais mais importantes na regulação do comportamento motor. Compreender e analisar o movimento dos mecanismos de coordenação neuromuscular nos níveis intra e intermuscular. 	<p>Caderno diário; Trabalho/ Projeto; Apresentação/ defesa oral; Questionamento oral; Relatório; Fichas diversas; Outros que o professor ou o CT entenda aplicar.</p> <p>Grelhas de registos diversos</p> <p>Ficha de autoavaliação e heteroavaliação</p>
		B				
		C				
		D				
		H				
		I				
		E				
		F				
		G				
		J				

				<p>Compreender os processos de regulação central do movimento. Compreender o processo de regulação do equilíbrio. Compreender e relacionar as adaptações neuromusculares agudas (fadiga muscular) e crónicas ao exercício físico.</p> <p>Módulo 4 – Fundamentos da Mecânica para a análise do movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e compreender a ação de forças exteriores ou forças geradas pelo próprio indivíduo, nos movimentos. <p>Conhecer os movimentos de um segmento e do corpo na totalidade. Compreender e ter domínio do movimento de um projétil. Dominar de forma elementar as técnicas e meios de análise qualitativa e quantitativa dos movimentos. Perceber a importância da coordenação dos impulsos parciais na técnica realizada.</p>	
<p>Atitudes 25%</p>	<p>Os descritores de desempenho deste domínio encontram-se disponibilizados no documento geral dos critérios de avaliação (Portal do Agrupamento).</p>				

OBSERVAÇÕES:

* Áreas de competências do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória: **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.

Perfil de Aprendizagens – 11º Ano Curso Profissional Técnico de Desporto

Níveis	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente		
Domínios	<i>(Sempre/Quase Sempre)</i>	<i>(Muitas vezes/Frequentemente)</i>	<i>(Regularmente/Algumas Vezes)</i>	<i>(Poucas Vezes / Raramente)</i>	<i>(Muito Poucas Vezes /Nunca)</i>	
D1	<p>Módulo 1 – Osteologia e Artrologia Domina (...) as noções fundamentais para o estudo da anatomia e capacidade de aplicação dessas noções na descrição de estruturas corporais. Compreende (...) a função do tecido conjuntivo e conhecer as características específicas das suas diferentes variedades. Domina (...) as noções fundamentais para o estudo das articulações. Conhece (...) a estrutura óssea e articular dos diferentes segmentos corporais (cabeça, tronco, membro superior e membro inferior) como ponto de partida para a capacidade de compreender as características funcionais e a relação mobilidade/estabilidade de cada região corporal.</p> <p>Módulo 2 – Miologia Conhece (...) a organização do músculo-esquelético nos níveis macro e microscópico. Compreende (...) o processo de contração muscular e dos processos energéticos associados. Diferencia (...) os vários tipos de fibras musculares.</p>	<p>Módulo 1 – Osteologia e Artrologia Domina (...) as noções fundamentais para o estudo da anatomia e capacidade de aplicação dessas noções na descrição de estruturas corporais. Compreende (...) a função do tecido conjuntivo e conhecer as características específicas das suas diferentes variedades. Domina (...) as noções fundamentais para o estudo das articulações. Conhece (...) a estrutura óssea e articular dos diferentes segmentos corporais (cabeça, tronco, membro superior e membro inferior) como ponto de partida para a capacidade de compreender as características funcionais e a relação mobilidade/estabilidade de cada região corporal.</p> <p>Módulo 2 – Miologia Conhece (...) a organização do músculo-esquelético nos níveis macro e microscópico. Compreende (...) o processo de contração muscular e dos processos energéticos associados. Diferencia (...) os vários tipos de fibras musculares.</p>	<p>Módulo 1 – Osteologia e Artrologia Domina (...) as noções fundamentais para o estudo da anatomia e capacidade de aplicação dessas noções na descrição de estruturas corporais. Compreende (...) a função do tecido conjuntivo e conhecer as características específicas das suas diferentes variedades. Domina (...) as noções fundamentais para o estudo das articulações. Conhece (...) a estrutura óssea e articular dos diferentes segmentos corporais (cabeça, tronco, membro superior e membro inferior) como ponto de partida para a capacidade de compreender as características funcionais e a relação mobilidade/estabilidade de cada região corporal.</p> <p>Módulo 2 – Miologia Conhece (...) a organização do músculo-esquelético nos níveis macro e microscópico. Compreende (...) o processo de contração muscular e dos processos energéticos associados. Diferencia (...) os vários tipos de fibras musculares.</p>	<p>Módulo 1 – Osteologia e Artrologia Domina (...) as noções fundamentais para o estudo da anatomia e capacidade de aplicação dessas noções na descrição de estruturas corporais. Compreende (...) a função do tecido conjuntivo e conhecer as características específicas das suas diferentes variedades. Domina (...) as noções fundamentais para o estudo das articulações. Conhece (...) a estrutura óssea e articular dos diferentes segmentos corporais (cabeça, tronco, membro superior e membro inferior) como ponto de partida para a capacidade de compreender as características funcionais e a relação mobilidade/estabilidade de cada região corporal.</p> <p>Módulo 2 – Miologia Conhece (...) a organização do músculo-esquelético nos níveis macro e microscópico. Compreende (...) o processo de contração muscular e dos processos energéticos associados. Diferencia (...) os vários tipos de fibras musculares.</p>	<p>Módulo 1 – Osteologia e Artrologia (...) domina as noções fundamentais para o estudo da anatomia e capacidade de aplicação dessas noções na descrição de estruturas corporais. (...) compreende a função do tecido conjuntivo e conhecer as características específicas das suas diferentes variedades. (...) domina as noções fundamentais para o estudo das articulações. (...) conhece a estrutura óssea e articular dos diferentes segmentos corporais (cabeça, tronco, membro superior e membro inferior) como ponto de partida para a capacidade de compreender as características funcionais e a relação mobilidade/estabilidade de cada região corporal.</p> <p>Módulo 2 – Miologia (...) conhece a organização do músculo-esquelético nos níveis macro e microscópico. (...) compreende o processo de contração muscular e dos processos energéticos associados. (...) diferencia os vários tipos de fibras musculares.</p>	<p>Módulo 1 – Osteologia e Artrologia (...) domina as noções fundamentais para o estudo da anatomia e capacidade de aplicação dessas noções na descrição de estruturas corporais. (...) compreende a função do tecido conjuntivo e conhecer as características específicas das suas diferentes variedades. (...) domina as noções fundamentais para o estudo das articulações. (...) conhece a estrutura óssea e articular dos diferentes segmentos corporais (cabeça, tronco, membro superior e membro inferior) como ponto de partida para a capacidade de compreender as características funcionais e a relação mobilidade/estabilidade de cada região corporal.</p> <p>Módulo 2 – Miologia (...) conhece a organização do músculo-esquelético nos níveis macro e microscópico. (...) compreende o processo de contração muscular e dos processos energéticos associados. (...) diferencia os vários tipos de fibras musculares.</p>

	<p>Domina (...) de forma elementar as técnicas e meios de análise qualitativa e quantitativa dos movimentos.</p> <p>Percebe (...) a importância da coordenação dos impulsos parciais na técnica realizada.</p>	<p>Domina (...) de forma elementar as técnicas e meios de análise qualitativa e quantitativa dos movimentos.</p> <p>Percebe (...) a importância da coordenação dos impulsos parciais na técnica realizada.</p>	<p>Domina (...) de forma elementar as técnicas e meios de análise qualitativa e quantitativa dos movimentos.</p> <p>Percebe (...) a importância da coordenação dos impulsos parciais na técnica realizada.</p>	<p>Domina (...) de forma elementar as técnicas e meios de análise qualitativa e quantitativa dos movimentos.</p> <p>Percebe (...) a importância da coordenação dos impulsos parciais na técnica realizada.</p>	<p>(...) domina de forma elementar as técnicas e meios de análise qualitativa e quantitativa dos movimentos.</p> <p>(...) percebe a importância da coordenação dos impulsos parciais na técnica realizada.</p>
--	--	--	--	--	--