



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: INTRODUÇÃO AO DESPORTO

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				<p><b>Módulo 1/4289 O Jogo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhecer a história dos jogos.</li> <li>Identificar os jogos tradicionais portugueses.</li> <li>Identificar os diferentes tipos de jogos e as idades em que se aplicam.</li> <li>Realizar uma atividade em que seja utilizado um jogo.</li> <li>Construir um jogo.</li> <li>Elaborar um portefólio de jogos.</li> </ul> <p><b>Módulo 2/7250 Ética e Deontologia no Desporto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar os princípios fundamentais dos valores éticos e culturais.</li> <li>Aplicar as normas deontológicas e profissionais na sua prática profissional articulando-a com a responsabilidade pessoal</li> <li>Identificar fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional.</li> <li>Reconhecer condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global.</li> <li>Identificar as condutas éticas de intervenção aplicáveis aos agentes desportivos</li> </ul> <p><b>Módulo 3/9436 Psicologia do Desporto – Aprendizagem e Desenvolvimento Humano</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho desportivo.</li> <li>Descrever as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes.</li> <li>Identificar estratégias motivacionais e de comunicação no processo de treino.</li> <li>Descrever as fases de aquisição, de retenção e de transfer.</li> <li>Identificar os fatores envolvidos na aprendizagem e as respetivas</li> </ul>	<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>
	<i>Conhecimentos</i>	A	75%	75%		
		B				
		C				
		D				
		H				
		I				
		E				
		F				
		G				
	J					

				<p>interações.</p> <p><b>Módulo 4/9437</b> <i>O corpo humano, nutrição e doping</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional.</li> <li>• Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo.</li> <li>• Descrever a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva.</li> <li>• Descrever a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo.</li> <li>• Descrever os procedimentos dos controlos de dopagem.</li> </ul>	
Atitudes 25%	Os descritores de desempenho deste domínio encontram-se disponibilizados no documento geral dos critérios de avaliação (Portal do Agrupamento).				

**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 – 10.º Ano Curso Profissional Técnico de Desporto

Níveis  Domínios	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	
	<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><b>Módulo 1/4289 O Jogo</b> Reconhece (...) a história dos jogos. Identifica (...) os jogos tradicionais portugueses. Identifica (...) os diferentes tipos de jogos e as idades em que se aplicam. Realiza (...) uma atividade em seja utilizado um jogo. Constrói (...) um jogo. Elabora (...) um portefólio de jogos.</p> <p><b>Módulo 2/7250 Ética e Deontologia no Desporto</b> Identifica (...) os princípios fundamentais dos valores éticos e culturais. Aplica (...) as normas deontológicas e profissionais na sua prática profissional articulando-a com a responsabilidade pessoal Identifica (...) fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional. Reconhece (...) condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global. Identifica (...) as condutas éticas de intervenção aplicáveis aos agentes desportivos.</p> <p><b>Módulo 3/9436 Psicologia do Desporto – Aprendizagem e Desenvolvimento Humano</b></p>	<p><b>Módulo 1/4289 O Jogo</b> Reconhece (...) a história dos jogos. Identifica (...) os jogos tradicionais portugueses. Identifica (...) os diferentes tipos de jogos e as idades em que se aplicam. Realiza (...) uma atividade em seja utilizado um jogo. Constrói (...) um jogo. Elabora (...) um portefólio de jogos.</p> <p><b>Módulo 2/7250 Ética e Deontologia no Desporto</b> Identifica (...) os princípios fundamentais dos valores éticos e culturais. Aplica (...) as normas deontológicas e profissionais na sua prática profissional articulando-a com a responsabilidade pessoal Identifica (...) fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional. Reconhece (...) condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global. Identifica (...) as condutas éticas de intervenção aplicáveis aos agentes desportivos.</p> <p><b>Módulo 3/9436 Psicologia do Desporto – Aprendizagem e Desenvolvimento Humano</b></p>	<p><b>Módulo 1/4289 O Jogo</b> Reconhece (...) a história dos jogos. Identifica (...) os jogos tradicionais portugueses. Identifica (...) os diferentes tipos de jogos e as idades em que se aplicam. Realiza (...) uma atividade em seja utilizado um jogo. Constrói (...) um jogo. Elabora (...) um portefólio de jogos.</p> <p><b>Módulo 2/7250 Ética e Deontologia no Desporto</b> Identifica (...) os princípios fundamentais dos valores éticos e culturais. Aplica (...) as normas deontológicas e profissionais na sua prática profissional articulando-a com a responsabilidade pessoal Identifica (...) fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional. Reconhece (...) condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global. Identifica (...) as condutas éticas de intervenção aplicáveis aos agentes desportivos.</p> <p><b>Módulo 3/9436 Psicologia do Desporto – Aprendizagem e Desenvolvimento Humano</b> Identifica (...) os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o</p>	<p><b>Módulo 1/4289 O Jogo</b> Reconhece (...) a história dos jogos. Identifica (...) os jogos tradicionais portugueses. Identifica (...) os diferentes tipos de jogos e as idades em que se aplicam. Realiza (...) uma atividade em seja utilizado um jogo. Constrói (...) um jogo. Elabora (...) um portefólio de jogos.</p> <p><b>Módulo 2/7250 Ética e Deontologia no Desporto</b> Identifica (...) os princípios fundamentais dos valores éticos e culturais. Aplica (...) as normas deontológicas e profissionais na sua prática profissional articulando-a com a responsabilidade pessoal Identifica (...) fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional. Reconhece (...) condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global. Identifica (...) as condutas éticas de intervenção aplicáveis aos agentes</p>	<p><b>Módulo 1/4289 O Jogo</b> (...) reconhece a história dos jogos. (...) identifica os jogos tradicionais portugueses. (...) identifica os diferentes tipos de jogos e as idades em que se aplicam. (...) realiza uma atividade em seja utilizado um jogo. Constrói (...) um jogo. (...) elabora um portefólio de jogos.</p> <p><b>Módulo 2/7250 Ética e Deontologia no Desporto</b> (...) identifica os princípios fundamentais dos valores éticos e culturais. (...) aplica as normas deontológicas e profissionais na sua prática profissional articulando-a com a responsabilidade pessoal (...) identifica fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional. (...) reconhece condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global. Identifica (...) as condutas éticas de intervenção</p>

	<p>Identifica (...) os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho desportivo.</p> <p>Descreve (...) as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes. Identifica (...) estratégias motivacionais e de comunicação no processo de treino.</p> <p>Descreve (...) as fases de aquisição, de retenção e de transfer.</p> <p>Identifica (...) os fatores envolvidos na aprendizagem e as respetivas interações.</p> <p><b>Módulo 4/9437 O corpo humano, nutrição e doping</b></p> <p>Descreve (...) conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional.</p> <p>Descreve (...) os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo.</p> <p>Descreve (...) a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva.</p> <p>Descreve (...) a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo.</p> <p>Descreve (...) os procedimentos dos controlos de dopagem.</p>	<p>Identifica (...) os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho desportivo.</p> <p>Descreve (...) as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes. Identifica (...) estratégias motivacionais e de comunicação no processo de treino.</p> <p>Descreve (...) as fases de aquisição, de retenção e de transfer.</p> <p>Identifica (...) os fatores envolvidos na aprendizagem e as respetivas interações.</p> <p><b>Módulo 4/9437 O corpo humano, nutrição e doping</b></p> <p>Descreve (...) conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional.</p> <p>Descreve (...) os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo.</p> <p>Descreve (...) a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva.</p> <p>Descreve (...) a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo.</p> <p>Descreve (...) os procedimentos dos controlos de dopagem.</p>	<p>desempenho desportivo.</p> <p>Descreve (...) as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes. Identifica (...) estratégias motivacionais e de comunicação no processo de treino.</p> <p>Descreve (...) as fases de aquisição, de retenção e de transfer.</p> <p>Identifica (...) os fatores envolvidos na aprendizagem e as respetivas interações.</p> <p><b>Módulo 4/9437 O corpo humano, nutrição e doping</b></p> <p>Descreve (...) conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional.</p> <p>Descreve (...) os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo.</p> <p>Descreve (...) a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva.</p> <p>Descreve (...) a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo.</p> <p>Descreve (...) os procedimentos dos controlos de dopagem.</p>	<p>desportivos.</p> <p><b>Módulo 3/9436 Psicologia do Desporto – Aprendizagem e Desenvolvimento Humano</b></p> <p>Identifica (...) os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho desportivo.</p> <p>Descreve (...) as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes.</p> <p>Identifica (...) estratégias motivacionais e de comunicação no processo de treino.</p> <p>Descreve (...) as fases de aquisição, de retenção e de transfer.</p> <p>Identifica (...) os fatores envolvidos na aprendizagem e as respetivas interações.</p> <p><b>Módulo 4/9437 O corpo humano, nutrição e doping</b></p> <p>Descreve (...) conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional.</p> <p>Descreve (...) os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo.</p> <p>Descreve (...) a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva.</p> <p>Descreve (...) a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo.</p>	<p>aplicáveis aos agentes desportivos.</p> <p><b>Módulo 3/9436 Psicologia do Desporto – Aprendizagem e Desenvolvimento Humano</b></p> <p>(...) identifica os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho desportivo.</p> <p>(...) descreve as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes.</p> <p>(...) identifica estratégias motivacionais e de comunicação no processo de treino.</p> <p>(...) descreve as fases de aquisição, de retenção e de transfer.</p> <p>(...) identifica os fatores envolvidos na aprendizagem e as respetivas interações.</p> <p><b>Módulo 4/9437 O corpo humano, nutrição e doping</b></p> <p>(...) descreve conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional.</p> <p>(...) descreve os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo.</p> <p>(...) descreve a importância das reservas</p>
--	---	---	--	--	--

				Descreve (...) os procedimentos dos controlos de dopagem.	de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva. (...) descreve a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo. (...) descreve os procedimentos dos controlos de dopagem.
--	--	--	--	---	---