

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

FORMAÇÃO TECNOLÓGICA

FORMAÇÃO CIENTÍFICA (ESTUDO DO MOVIMENTO)

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

2024-2027

DEPARTAMENTO: Expressões

GRUPO: 620

DISCIPLINA: Ciências do Desporto

ANO: 10º/11/12º

Parâmetros		Instrumentos eTécnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação		
				Parcial	Total	
COMPETÊNCIAS	CONHECIMENTOS e CAPACIDADES DO ALUNO DEVE SER CAPAZ DE ...	TEÓRICA E/OU PRÁTICA		Testes de avaliação	70%	70%
				Trabalhos de pesquisa		
Observação Direta						
Questionários orais e escritos						
Dossier						
<p>☞ UFCD 9434: Pedagogia do Desporto Reconhecer o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas. Descrever as suas interdependências entre a pedagogia e a didática no contexto específico da prática desportiva. Identificar a relação de interdependência entre objetivos, regras e organização das atividades desportivas. Planificar os aspetos fundamentais de uma estratégia para o treinador desportivo lidar com os diferentes tipos de pais.</p> <p>☞ UFCD 9435: Didática do Desporto Identificar as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino. Aplicar modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos praticantes. Descrever os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares. Organizar o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da atividade desportiva do praticante.</p> <p>☞ UFCD 9436: Psicologia do Desporto - Aprendizagem e Desenvolvimento Humano Identificar os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho desportivo. Descrever as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes. Identificar estratégias motivacionais e de comunicação no processo de treino. Descrever as fases de aquisição, de retenção e de transfer. Identificar os fatores envolvidos na aprendizagem e as respetivas interações.</p> <p>☞ UFCD 9438: Teoria e Metodologia do Treino Desportivo Relacionar os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos. Planificar sessões de treino em função dos objetivos e recursos disponíveis e das características dos atletas. Identificar as principais lesões desportivas, os sinais de gravidade básicos e os principais mecanismos inerentes à sua génese. Executar primeiros socorros básicos. Interpretar o desporto como forma de integração e capacitação das pessoas com deficiência.</p> <p>☞ UFCD 7250 – Ética e Deontologia no Desporto Identificar os princípios fundamentais dos valores éticos e culturais.</p>						

	<p>Aplicar as normas deontológicas e profissionais na sua prática profissional articulando-a com a responsabilidade pessoal. Identificar fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional. Reconhecer condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global. Identificar as condutas éticas de intervenção aplicáveis aos agentes desportivos</p> <p>UFCD 4289 – O Jogo Reconhecer a história dos jogos. Identificar os jogos tradicionais portugueses. Identificar os diferentes tipos de jogos e as idades em que se aplicam. Realizar uma atividade em que seja utilizado um jogo. Construir um jogo. Elaborar um portefólio de jogos.</p> <p>UFCD 7245 – Atividades Físicas em Populações Especiais Analisar as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde. Descrever os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais. Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida. Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose. Colaborar na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais.</p> <p>UFCD 9437: O Corpo Humano - Nutrição e Doping Descrever conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional. Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo. Descrever a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva. Descrever a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo. Descrever os procedimentos dos controlos de dopagem.</p>				
ATITUDES e VALORES	<ul style="list-style-type: none"> comportamento, assiduidade, responsabilidade, empenho e autonomia cooperação e participação 	Grelhas de observação e registo	Participativo/ Cooperante (B, C, D, E, F, d) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, a, d, e) Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, a, c) Autoavaliador/ Consciente (B, C, D, F, I, a, b)	30%	30%

DEPARTAMENTO: Expressões

GRUPO: 620

DISCIPLINA: Desportos de especificação Coletivos – Voleibol

ANO: 10º/11º/12º

Parâmetros		Instrumentos e Técnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação	
				Parcial	Total
COMPETÊNCIAS	CONHECIMENTOS e CAPACIDADES O ALUNO DEVE SER CAPAZ DE ...	PRÁTICA E TEÓRICA	Grelhas de observação e registo	60%	70%
			Observação direta		
COMPETÊNCIAS	CONHECIMENTOS e CAPACIDADES O ALUNO DEVE SER CAPAZ DE ...	PRÁTICA E TEÓRICA	Listas de verificação	70%	70%
			Questionários orais e escritos		
COMPETÊNCIAS	CONHECIMENTOS e CAPACIDADES O ALUNO DEVE SER CAPAZ DE ...	PRÁTICA E TEÓRICA	Trabalhos de pesquisa	10%	10%
			Testes		
COMPETÊNCIAS	CONHECIMENTOS e CAPACIDADES O ALUNO DEVE SER CAPAZ DE ...	PRÁTICA E TEÓRICA	Dossier	10%	10%

	<p>bem como a sua relação com a prevenção de lesões. Elaborar exercícios simples voltados para cada uma das três componentes de velocidade contextualizadas no voleibol. Identificar os princípios e os propósitos do retorno à calma. Aplicar meios simples de controlo do processo de treino.</p> <p>🔊 UFCD 9520: Voleibol – didática específica Estruturar cada um dos géneros de exercícios explorando os conteúdos da sebenta do treinador, devidamente enquadrada no nível de prática do voleibol. Definir os parâmetros que constituem o exercício de voleibol. Aplicar e avaliar os exercícios de voleibol. Avaliar a unidade de treino de voleibol.</p>				
ATITUDES e VALORES	<ul style="list-style-type: none"> comportamento, assiduidade, responsabilidade, empenho e autonomia cooperação e participação 	Grelhas de observação e registo	<p>Participativo/ Cooperante (B, C, D, E, F, d) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H, a, d, e) Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J, a, c) Autoavaliador/ Consciente (B,C, D, F, I, a, b)</p>	30%	30%

DEPARTAMENTO: Expressões

GRUPO: 620

DISCIPLINA: Atividades Fitness

ANO: 10º/11º/12º

Parâmetros		Instrumentos e Técnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação	
				Parcial	Total
COMPETÊNCIAS	CONHECIMENTOS e CAPACIDADES ALUNO DEVE SER CAPAZ DE :				
	<p>☞ UFCD 8628 – Metodologia das Atividades Body & Mind Caracterizar a área e as aulas de Body & Mind. Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos. Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind. Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios. Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios). Aplicar técnicas de respiração e identificar os seus objetivos. Aplicar técnicas de relaxamento e identificar os seus objetivos. Aplicar técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos. Aplicar técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Planear e orientar uma aula de Body & Mind. Aplicar métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind.</p> <p>☞ UFCD 9453: 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.</p> <p>☞ UFCD 9454: Ginástica Aeróbica – A aula Identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições. Explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.</p> <p>UFCD 9455 – Step – Montagem Coreográfica Reconhecer os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica. Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música.</p>	<p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Observação direta</p> <p>Listas de verificação</p> <p>Questionários orais e escritos</p> <p>Trabalhos de pesquisa</p> <p>Dossier</p>	<p>Conhecedor/sabedor/ culto (A, B, G, I, J, b, c)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J, a, b, c)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G, a, c, d)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j, a, b, c)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H, a, d, e)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J, b, c, d)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J, a, b, d)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, a, b, d, e)</p>	<p>60%</p> <p>70%</p> <p>10%</p>	

	<p>Preparar equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor.</p> <p>Utilizar a correta colocação do professor na sala de aula de step e as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras.</p> <p>☞ UFCD 9456: Ginástica Aeróbica – Montagem Coreográfica</p> <p>Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) e a sua utilização nos exercícios com música.</p> <p>Preparar equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor.</p> <p>Aplicar as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.</p> <p>☞ UFCD 9457 - Ginástica Localizada - A Aula</p> <p>Identificar as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula.</p> <p>Explicar a estrutura de uma aula de ginástica localizada</p> <p>Reconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. Explicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.</p> <p>☞ UFCD 9458: Ginástica Localizada – Metodologia</p> <p>Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada.</p> <p>Planificar as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada.</p> <p>Aplicar os princípios do treino na aula de ginástica localizada.</p> <p>Definir os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.</p> <p>☞ UFCD 9459: Cardiofitness e Musculação – Equipamentos e Exercícios</p> <p>Identificar e aplicar os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.</p> <p>Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.</p> <p>Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</p> <p>☞ UFCD 9460 – Cardiofitness e Musculação – O Treino</p> <p>Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.</p> <p>Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.</p>					
--	---	--	--	--	--	--

ATITUDES e VALORES	<ul style="list-style-type: none"> comportamento, assiduidade, responsabilidade, empenho e autonomia cooperação e participação 	Grelhas de observação e registo	Participativo/ Cooperante (B, C, D, E, F, d) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H, a, d, e) Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J, a, c) Autoavaliador/ Consciente (B, C, D, F, I, a, b)	30%	30%
--------------------------	---	---------------------------------------	---	-----	-----

DEPARTAMENTO: Expressões

GRUPO: 620

DISCIPLINA: Estudo do Movimento

ANO 10º/11º/12º

Parâmetros		Instrumentos e Técnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação	
				Parcial	Total
COMPETÊNCIAS	CONHECIMENTOS e CAPACIDADES DO ALUNO DEVE SER CAPAZ DE ...	Módulo 1 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.		70%	70%
		Módulo 2 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.			
		Módulo 3 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. 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.			
		Módulo 4 Conhecer e compreender a ação de forças exteriores ou forças geradas pelo próprio indivíduo, nos movimentos. 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>🔗 Módulo 5</p> <p>Compreender as características e formas de organização dos grupos musculares para a produção de movimentos na cabeça, tronco, membro superior e membro inferior.</p> <p>Conhecer os padrões de coordenação neuromuscular envolvidos em cada tipo de movimento.</p> <p>Considerar características das solicitações neuromusculares nas ações motoras típicas.</p> <p>Dominar os meios de análise cinemática para caracterização do movimento.</p> <p>🔗 Módulo 6</p> <p>Compreender o conceito de homeostasia e a sua aplicação como modelo para compreender fenómenos de regulação interna, como a regulação térmica e a regulação do equilíbrio hídrico.</p> <p>Mobilizar conhecimentos sobre a organização geral e o funcionamento dos sistemas de regulação da vida orgânica interna: sistema nervoso Autóno­mo e Sistema Endócrino.</p> <p>Mobilizar conhecimentos sobre a organização geral e o funcionamento dos sistemas orgânicos internos: Aparelho Circulatório, Aparelho Respiratório, Aparelho Digestivo, Aparelho Urinário. Conhecer e compreender a interdependência entre o aparelho locomotor e os diferentes sistemas orgânicos, incluindo as respetivas possibilidades adaptativas durante a atividade física.</p> <p>🔗 Módulo 7</p> <p>Compreender o conceito associado a cada uma das qualidades físicas (força, flexibilidade, velocidade e resistência) e as respetivas formas de manifestação.</p> <p>Relacionar cada qualidade física com a produção motora no âmbito das atividades físicas.</p> <p>Conhecer e compreender os fatores biológicos condicionantes de cada qualidade física e dos respetivos limites de alteração através da atividade física sistemática.</p>				
ATITUDES e VALORES	<ul style="list-style-type: none">• comportamento,• assiduidade,• responsabilidade,• empenho e autonomia• cooperação e participação		Grelhas de observação e registo	Participativo/ Cooperante (B, C, D, E, F, d) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H, a, d, e) Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J, a, c) Autoavaliador/ Consciente (B, C, D, F, I, a, b)	30%	30%

DEPARTAMENTO: Expressões

GRUPO: 620

DISCIPLINA: Desportos Gerais Individuais

ANO: 10º/11º/12º

Parâmetros		Instrumentos e Técnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação	
				Parcial	Total
COMPETÊNCIA 6	CONHECIMENTOS e CAPACIDADES ALUNO DEVE	PRÁTICA	Grelhas de observação e registo	60%	70%
			Observação direta		
			Listas de verificação		
			Questionários orais/escritos	10%	
			Dossier		

		<p>☞ UFCD 9450 – Escalada e Manobra de cordas</p> <p>Utilizar os diferentes materiais e equipamentos da escalada quer para a progressão, quer para as manobras de segurança. Executar vias de escalada de diferentes níveis de dificuldade.</p> <p>Executar descida em rapel em diferentes condições de prática.</p> <p>Executar tarefas de segurança ativa e passiva de operacionalização e enquadramento de grupos na acessibilidade e execução nos diferentes aparelhos.</p> <p>☞ UFCD 9451 - Orientação Aplicada</p> <p>Aplicar mecanismos de segurança passiva e ativa adaptados aos locais, aos modelos de aplicação e à tipologia dos grupos na prática da orientação.</p> <p>Construir jogos e provas adaptadas aos níveis de conhecimento e escalão etário dos praticantes da orientação.</p> <p>Utilizar meios auxiliares, nomeadamente informáticos, de apoio às tarefas de localização e aparelhos de geoposicionamento.</p> <p>Reconhecer diferentes modelos de identificação de itinerários, assim como alguns códigos nacionais e internacionais de balizamento.</p> <p>☞ UFCD 9452 – Remo</p> <p>Reconhecer as principais características do gesto de remar.</p> <p>Reconhecer a técnica-base para a prática do remo indoor.</p> <p>Reconhecer o protocolo de correção técnica e a sua aplicação aos erros mais comuns.</p> <p>Distinguir as principais diferenças entre o remo indoor e o remo na água.</p>				
ATTITUDES e VALORES	<ul style="list-style-type: none"> • comportamento, • assiduidade, • responsabilidade, • empenho e autonomia • cooperação e participação 		Grelhas de observação e registo	<p>Participativo/ Cooperante (B, C, D, E, F, d)</p> <p>Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H, a, d, e)</p> <p>Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J, a, c)</p> <p>Autoavaliador/ Consciente (B, C, D, F, I, a, b)</p>	30%	30%

DEPARTAMENTO: Expressões

GRUPO: 620

DISCIPLINA: Desportos Gerais Coletivos

ANO: 10º/11º/12º

Parâmetros		Instrumentos e Técnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação		
				Parcial	Total	
COMPETÊNCIAS	CONHECIMENTOS e CAPACIDADES O ALUNO DEVE SER CAPAZ DE ...					
	<p>🏐 UFCD 9439: Andebol - Iniciação</p> <p>Identificar a história da modalidade. Relacionar o Andebol com os outros jogos desportivos coletivos. Identificar e aplicar as regras de jogo fundamentais. Aplicar os regulamentos do jogo.</p> <p>🏀 UFCD 9440: Basquetebol - Iniciação</p> <p>Aplicar as várias técnicas individuais do basquetebol. Aplicar os princípios de execução da posição defensiva básica e os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diversas situações ofensivas do basquetebol.</p> <p>⚽ UFCD 9441: Futebol - Iniciação</p> <p>Identificar e aplicar procedimentos individuais do jogo durante as fases ofensiva e defensiva. Caraterizar os objetivos e fundamentos do jogo de Futebol no ataque e na defesa, no quadro da sua organização dinâmica.</p> <p>🏒 UFCD 9442: Hóquei</p> <p>Distinguir os diferentes tipos de componentes. Aplicar as regras de segurança no jogo. Aplicar as regras do Hóquei. Identificar os erros mais comuns na patinagem. Identificar progressões pedagógicas para o ensino das técnicas de patinagem.</p> <p>🏉 UFCD 9443: Rugby - Iniciação</p> <p>Reconhecer os valores do rugby e código de conduta. Aplicar os conceitos relativos ao plano de segurança e procedimentos em caso de lesão e emergência. Identificar a metodologia de ensino dos jogos preparatórios. Aplicar as leis dos jogos preparatórios aos escalões sub8 a sub14, diferenciando as faltas técnicas de outras infrações.</p> <p>🏐 UFCD 9444: Voleibol - Iniciação</p> <p>Descrever os regulamentos básicos do Gira-Volei, Mini A e Mini B. Aplicar regras facilitadoras de aprendizagem adaptadas ao escalão Mini A. Relacionar a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do 4x4 e suas especificidades com a evolução futura para o jogo 6x6. Aplicar regras didáticas que potenciem a aprendizagem ao escalão Mini B.</p>	PRÁTICA	Grelhas de observação e registo	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H, a, d, e)	60%	70%
Observação direta	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J, b, c, d)					
		Listas de verificação	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)			
		Questionários orais/escritos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J, a, b, d)			
			Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, a, b. d, e)	10%		
		Dossier				

	ATTITUDES e VALORES	<ul style="list-style-type: none">comportamento,assiduidade,responsabilidade,empenho e autonomiacooperação e participação	Grelhas de observação e registo	Participativo/ Cooperante (B,C, D, E, F, d) Respeitador da diferença/ dooutro (A, B, E, F, H, a, d, e) Responsável/ autónomo (C,D, E, F, G, I, J, a, c) Autoavaliador/ Consciente (B,C, D, F, I, a, b)	30%	30%
--	------------------------	---	---------------------------------------	--	-----	-----