

ÁREAS / DOMÍNIOS		APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	VALORAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	2º Ano (11º Ano)	Módulos: <ul style="list-style-type: none"> 1 – OSTEOLOGIA E ARTROLOGIA 2 – MIOLOGIA 3 – CONTROLO E COORDENAÇÃO DO MOVIMENTO 4 – FUNDAMENTOS DE MECÂNICA PARA ANÁLISE DO MOVIMENTO 	70%	<ul style="list-style-type: none"> Trabalho de grupo ou individual – 40% (5,6 valores); e/ou Teste oral – 60% (8,4 valores). <div>Utilizando só um destes instrumentos, 100% - 14 valores</div>
	3º Ano (12º Ano)	Módulos: <ul style="list-style-type: none"> 5 – ANÁLISE DA PARTICIPAÇÃO MUSCULAR NO MOVIMENTO 6 - CONSTITUIÇÃO E FUNCIONAMENTO DOS SISTEMAS DA VIDA ORGÂNICA INTERNA 7 - QUALIDADES FÍSICAS: FORÇA, VELOCIDADE, FLEXIBILIDADE, RESISTÊNCIA 		<ul style="list-style-type: none"> Trabalho de grupo ou individual – 40% (5,6 valores); e/ou Teste oral – 60% (8,4 valores). <div>Utilizando só um destes instrumentos, 100% - 14 valores</div>
VALORES		<ul style="list-style-type: none"> Responsabilidade e Integridade (Apresenta o material necessário para a aula; É pontual e assíduo; Trata com correção colegas e professores) Excelência e Exigência (Utiliza um registo de língua adequado ao contexto de aprendizagem, ou seja, não utiliza calão; não dá erros ortográficos, de pontuação e sintaxe; utiliza a linguagem científica da disciplina; Apresenta trabalho extra aula por sua iniciativa; Intervém com frequência, pertinência e a propósito, nas aulas) Curiosidade, Reflexão e Inovação (Levanta dúvidas pertinentes; Realiza os trabalhos de casa; Frequenta as aulas de apoio) Cidadania e Participação (Fundamenta as suas opiniões; Pesquisa, organiza e avalia criticamente a informação; Respeita todos os colegas e todos os professores, aceitando as diferenças; Participa na conceção e na concretização de projetos; Potencia dinâmicas no grupo de trabalho) Liberdade (Participa de forma organizada e com pertinência; Não manifesta comportamentos de âmbito disciplinar ou fora da tarefa, tais como, faltas disciplinares, comportamentos perturbadores...) 	30%	<ul style="list-style-type: none"> Grelha de registo de observações

Valores	Valoraç.	Descritores de Desempenho	Palavras-chave	Comportamentos observáveis a privilegiar	I.A. *	CrITÉrios de Classificação
Responsabilidade e Integridade	6%	Saber agir eticamente, consciente da obrigação de responder pelas próprias ações, adequando-as às decisões institucionais.	Regras (RI/EAAE) Responsabilidade legal	Apresenta o material necessário para a aula. É pontual e assíduo. Trata com correção colegas e professores.	* Instrumento de Avaliação - Grelha de Observação e Registro	Realiza frequentemente com oportunidade e correção global os comportamentos enunciados – Cotação Total
Excelência e Exigência	6%	Aspirar ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação, exprimindo-se, oralmente e por escrito, com correção e clareza.	Rigor Superação Correção Clareza	Utiliza um registo de língua adequado ao contexto de aprendizagem (não utiliza calão; não dá erros ortográficos, de pontuação e sintaxe; utiliza a linguagem científica da disciplina)		
		Ser perseverante perante as dificuldades, procurando soluções por sua própria iniciativa.	Resiliência Iniciativa	Apresenta trabalho extra aula por sua iniciativa.		
		Ter consciência de si e dos outros, adequando o seu comportamento à dinâmica do coletivo.	Ser Pessoa Direitos sociais Deveres sociais	Intervém com frequência, pertinência e a propósito, nas aulas.		Não realiza com oportunidade e correção global os comportamentos enunciados – Cotação Nula
Curiosidade, Reflexão e Inovação	6%	Querer aprender mais, manifestando comportamentos que concretizem esta intenção.	Trabalho autónomo	Levanta dúvidas pertinentes Realiza os trabalhos de casa. Frequenta as aulas de apoio.		
Cidadania e Participação	6%	Desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo, trabalhando a informação de forma pessoal e fundamentada.	Espírito crítico Criatividade	Fundamenta as suas opiniões. Pesquisa, organiza e avalia criticamente a informação.		Realiza com discrepâncias na frequência, oportunidade e correção os comportamentos enunciados – Cotação intermédia.
		Demonstrar respeito pela diversidade humana e cultural e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos	Diversidade Direitos Humanos	Respeita todos os colegas e todos os professores, aceitando as diferenças.		
		Negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica, desenvolvendo projetos a concretizar na comunidade.	Solidariedade Sustentabilidade Comunidade Projetos	Participa na conceção e na concretização de projetos.		
		Ser interventivo, tomando a iniciativa e sendo empreendedor, apresentando e desenvolvendo ideias concretizáveis.	Empreendedorismo	Potencia dinâmicas no grupo de trabalho.		
Liberdade	6%	Manifestar a autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, na equidade, no respeito mútuo, na livre escolha e no bem comum, agindo em conformidade dentro de um coletivo.	Autonomia Direitos Humanos Democracia	Participa de forma organizada e com pertinência. Não manifesta comportamentos de âmbito disciplinar ou fora da tarefa (faltas disciplinares, comportamentos perturbadores...)		

DOMÍ NIO	MATÉRIAS	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRITORES DE DESEMPENHO
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES – 70%	Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD): 1 – OSTEOLOGIA E ARTROLOGIA 2 – MIOLOGIA 3 – CONTROLO E COORDENAÇÃO DO MOVIMENTO 4 – FUNDAMENTOS DE MECÂNICA PARA ANÁLISE DO MOVIMENTO	<p>1- Dominar as noções fundamentais para o estudo da anatomia e capacidade de aplicação dessas noções na descrição de estruturas corporais</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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, coluna vertebral, tórax, 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>2- Conhecer a organização do músculo esquelético nos níveis macro e microscópico</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Compreender o processo de contração muscular e os 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>3- Compreender os aspetos fundamentais da estrutura e funcionamento do sistema nervoso</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Revelar conhecimento da estrutura e funções gerais do sistema nervoso central ✓ Perceber a estrutura e as funções gerais dos recetores sensoriais que mais contribuem para a regulação do comportamento motor ✓ Compreender os principais mecanismos de coordenação neuromuscular ✓ Compreender os diferentes níveis de regulação central do movimento ✓ Conhecer os componentes fundamentais da regulação do equilíbrio ✓ Compreender as diferentes formas de manifestação da fadiga muscular ✓ Apreender as principais adaptações neuromusculares ao exercício físico <p>4- Conhecer e compreender a ação de forças exteriores ou forças geradas pelo próprio indivíduo, nos movimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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>A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada classificação:</p> <p>Nível 1 – Não demonstrar conhecimento ou não o apresentar ou apresentar outro conhecimento e não aplicar o conhecimento quando solicitado - (0 a 4 valores);</p> <p>Nível 2 – Demonstrar conhecimento insuficiente apresentando-o sem capacidade de síntese, sem clareza e sem vocabulário apropriado e não o aplicar quando solicitado - (5 a 9 valores);</p> <p>Nível 3 – Demonstrar conhecimento suficiente apresentando-o com síntese e clareza insuficiente e com erros nas ideias expressas e no vocabulário apropriado e aplicá-lo com erros quando solicitado - (10 a 13 valores);</p> <p>Nível 4 – Demonstrar conhecimento apresentando-o com síntese e clareza suficiente, sem erros significativos nas ideias expressas e no vocabulário apropriado e aplicá-lo sem erros significativos quando solicitado - (14 a 17 valores);</p> <p>Nível 5 – Demonstrar conhecimento apresentando-o com clareza, capacidade de síntese, coerência de ideias e vocabulário apropriado e aplicá-lo quando solicitado - (18 a 20 valores).</p>
	Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD): 5 – ANÁLISE DA PARTICIPAÇÃO MUSCULAR NO MOVIMENTO 6 - CONSTITUIÇÃO E FUNCIONAMENTO DOS SISTEMAS DA VIDA ORGÂNICA INTERNA 7 - QUALIDADES FÍSICAS: FORÇA, VELOCIDADE, FLEXIBILIDADE, RESISTÊNCIA	<p>5- Analisar funcionalmente a musculatura esquelética responsável pelos movimentos da cabeça, do tronco, da omoplata, do braço, do antebraço, da mão e dos dedos, da bacia, da coxa, da perna e do pé</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar de forma autónoma os grupos musculares solicitados, os respetivos tipos de ação muscular e os padrões de coordenação neuromuscular em diferentes tipos de tarefas motoras típicas (desenvolvimento da musculatura do tronco, saltar, pedalar, rematar, elevar o braço, puxar, empurrar e lançar) <p>6- 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> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mobilizar conhecimentos sobre a organização geral e o funcionamento dos sistemas de regulação da vida orgânica interna: sistema nervoso Autónomo e Sistema Endócrino. ✓ 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>7- Compreender o conceito associado a cada uma das qualidades físicas (força, flexibilidade, velocidade e resistência) e as respetivas formas de manifestação.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Relacionar cada qualidade física com a produção motora no âmbito das atividades físicas. ✓ Conhecer e compreender os fatores biológicos condicionantes de cada qualidade física e dos respetivos limites de alteração através da atividade física sistemática. 	