



**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE INTRODUÇÃO AO DESPORTO (10º ANO) - 2020/2021 Ensino a Distância**

ÁREAS / DOMÍNIOS		APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	Valoração	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	10º Ano	Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD): 🚦 1 – O CORPO HUMANO- NUTRIÇÃO E DOPING (Código- 9437)	70%	🚦 Teste oral – 70% (14 valores)
		Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD): 🚦 2 – ÉTICA E DEONTOLOGIA NO DESPORTO (Código- 7250)		🚦 Trabalho Individual e /ou Coletivo – 45% (9 valores) e 🚦 Apresentações Individuais e/ou Coletivas – 25% (5 valores)
VALORES		 🚦 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%	🚦 Grelha de registo de observações (6 valores)

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.		
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 Nula
		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...)		Realiza com discrepâncias na frequência, oportunidade e correção os comportamentos enunciados – Cotação intermédia.

DOMÍNIO	MATÉRIAS	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRIPTORES DE DESEMPENHO
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES – 70%	Unidade de Formação de Curta Duração (UFCD):  O CORPO HUMANO- NUTRIÇÃO E DOPING (Código- 9437)	1- Funcionamento do corpo humano: <ul style="list-style-type: none"> • Aparelho locomotor • Aparelho cardiorrespiratório • Sistema de regulação 2- Noção de adaptação fisiológica: <ul style="list-style-type: none"> • Relação estímulo-adaptação • Analogia entre estímulo e carga de treino • A carga de treino como um estímulo fisiológico • Adaptação aguda e adaptação crónica 3- Bioenergética muscular: <ul style="list-style-type: none"> • Transformação de energia química em mecânica • Importância dos processos de produção de energia 4- Nutrição: <ul style="list-style-type: none"> • Metabolismo energético • Carburantes utilizados na atividade desportiva • Reservas de glicogénio muscular e hepático • Vitaminas e minerais • Hidratação 5- Fundamentos da luta contra a dopagem: <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos da luta contra a dopagem • Controlos de dopagem • Educação e informação 	<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>
	Unidade de Formação de Curta Duração (UFCD):  ÉTICA E DEONTOLOGIA NO DESPORTO (Código- 7250)	1- Princípios fundamentais da ética 2- Ética, doutrina, deontologia e moral: <ul style="list-style-type: none"> • Conceitos-chave: ética, deontologia, reflexão • Valores fundamentais de um código de ética • Ética e liberdade: responsabilidade e intencionalidade 3- Códigos de ética e padrões deontológicos: <ul style="list-style-type: none"> • Códigos de ética pessoal e de deontologia profissional • Da “ciência dos costumes” ao conjunto de deveres • Princípios e normas específicos de um grupo profissional 4- A construção de cidadania mundial inclusiva: <ul style="list-style-type: none"> • Importância da criação de plataformas de convergência e desenvolvimento 5- A ética no desporto: <ul style="list-style-type: none"> • Considerações gerais e princípios organizadores da ética no desporto • O código de ética desportiva • Ética na gestão do desporto e especificidades da gestão do desporto • Questões éticas na intervenção do técnico de apoio à gestão do desporto 	