ESCOLA SECUNDÁRIA MANUEL DE ARRIAGA
Ano Letivo 2020/2021
CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

PROFIJ NÍVEL IV – Tipo 4 – Técnico de Desporto

UFCD	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil do aluno	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
9440 Basquetebol – iniciação	Aplicar as várias técnicas individuais do basquetebol – A, B, D, E, F, I, J; Aplicar os princípios de execução da posição defensiva básica e os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diversas situações ofensivas do basquetebol – A, B, D, E, F, I, J. Identificar os conceitos defensivos e ofensivos do jogo 3x3 – A, B, C, D, E, F, I; Identificar os conceitos do contra-ataque e os princípios gerais do ataque de posição do basquetebol – A, B, C, D, E, F, I.	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 I - Saber científico, técnico e tecnológico J – Consciência e domínio do corpo	**50%** **20%** **30%**	**Testes escritos** **Trabalhos de grupo e/ou individuais** **Registo do desempenho motor**

UFCD	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil do aluno	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
9437 **Corpo humano – nutrição e doping**	Descrever conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional – A, B, C, D, E, F, I; Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo - C, D, E, F, I; Descrever a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva - C, D, E, F, I; Descrever a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo - C, D, E, F, I; Descrever os procedimentos dos controlos de dopagem - C, D, E, F, I.	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 I-Saber científico, técnico e tecnológico	**75%** **10%** **15%**	**Fichas / questões de aula;** **Trabalhos de grupo e/ou individuais** **Apontamentos e caderno diário**

UFCD	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil do aluno	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
9435 Didática do desporto	Identificar as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino – A, B, C, D, E, F, I; Aplicar modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos praticantes - A, B, C, D, E, F, G, I; Descrever os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares - A, B, C, D, E, F, I; Organizar o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da atividade desportiva do praticante - A, B, C, D, E, F, I;	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 I-Saber científico, técnico e tecnológico	**65%** **25%** **10%**	**Testes escritos** **Trabalhos de grupo e/ou individuais** **Apresentações práticas**

UFCD	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil do aluno	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
9441 Futebol – iniciação	Identificar e aplicar procedimentos individuais do jogo durante as fases ofensiva e defensiva – A, B, C, D, E, F, I. Caraterizar os objetivos e fundamentos do jogo de Futebol no ataque e na defesa, no quadro da sua organização dinâmica – A, B, E, F, I.	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 I - Saber científico, técnico e tecnológico J – Consciência e domínio do corpo	**50%** **20%** **30%**	**Testes escritos** **Trabalhos de grupo e/ou individuais** **Registo do desempenho motor**

UFCD	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil do aluno	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
9499 Futebol – metodologia do treino	Caraterizar o conceito de treino – A, B, C, D, E, F, I; Distinguir os aspetos que intervêm no processo de adaptação às exigências do jogo de futebol - A, B, C, D, E, F, I; Aplicar os métodos de aprendizagem da ação técnica/tática - A, B, C, D, E, F, I; Distinguir superação, principalmente nos jovens jogadores, no que se refere à sua evolução, ritmo e significado em diferentes contextos de treino e competição - A, B, C, D, E, F, I;	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 I-Saber científico, técnico e tecnológico	**65%** **25%** **10%**	**Testes escritos** **Trabalhos de grupo e/ou individuais** **Apresentações práticas**

UFCD	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil do aluno	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
9500 **Futebol – técnico-tática**	Caracterizar as origens do jogo de Futebol, a sua evolução regulamentar e do processo de desenvolvimento do jogo – A, B, C, D, E, F, I; Aplicar os princípios específicos do jogo de Futebol ofensivo e defensivo - A, B, C, D, E, F, I; Descrever as características das diferentes ações técnico-táticas ofensivas e defensivas enquanto fatores do jogo de futebol - A, B, C, D, E, F, I; Caracterizar as ações individuais e coletivas específicas do jogo de futebol - A, B, C, D, E, F, I; Caracterizar as especificidades da intervenção do guarda-redes no quadro regulamentar e no âmbito da organização dinâmica da equipa - A, B, C, D, E, F, I.	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 I-Saber científico, técnico e tecnológico	**65%** **25%** **10%**	**Testes escritos** **Trabalhos de grupo e/ou individuais** **Apresentações práticas**

UFCD	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil do aluno	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
9445 Ginástica - elementos técnicos gerais	Identificar os diferentes padrões motores gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença – A, B, C, D, F, I, J. Aplicar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante – A, B, C, D, E, F, I, J. Descrever os elementos gímnicos das várias ginásticas – A, B, C, E, F, I. Corrigir os erros mais frequentes de base nos aparelhos. A, B, C, D, E, F, I, J	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 I - Saber científico, técnico e tecnológico J – Consciência e domínio do corpo	**50%** **20%** **30%**	**Testes escritos** **Trabalhos de grupo e/ou individuais** **Registo do desempenho motor**

UFCD	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil do aluno	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
9454 Ginástica aeróbica – a aula	Identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições - A, B, C, D, E, F, I, J; Explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica - A, B, C, D, E, F, I, J; Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música - A, B, C, D, E, F, I, J; Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica - A, B, C, D, E, F, I, J.	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 I - Saber científico, técnico e tecnológico J – Consciência e domínio do corpo	**50%** **50%**	**Testes escritos** **Trabalhos práticos e apresentações de grupo e/ou individuais**

UFCD	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil do aluno	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
9458 Ginástica Localizada/ Metodologia	▪ **Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada.** a) Identifica os músculos principais do movimento e sua localização b) Reconhece vários "tipos de movimento" (flexão/extensão; abdução/adução; pronação/supinação; rotação; circundução; impulsão) c) Compreende as componentes da carga: (volume/intensidade/frequência/densidade) d) Diferencia FORÇA DINÃMICA de FORÇA ESTÁTICA e RESISTENCIA MUSCULAR aeróbia de anaeróbia e) Identifica exercícios específicos para desenvolver cada grupo muscular – suas progressões e graus de dificuldade f) Justifica a importância da correção dos diferentes movimentos musculares (correção postural) ▪ **Planificar as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada.** a) Elabora ficha de planificação contemplando exercício /grupo muscular/ tipo de movimento) ▪ **Aplicar os princípios do treino na aula de ginástica localizada.** a) Reflete sobre a importância da aplicação dos princípios do treino	**A –** Linguagens e textos; **B –** Informação e comunicação; **C –** Raciocínio e resolução de problemas; **D –** Pensamento crítico e pensamento criativo.	**80%** **20%**	**Fichas formativas** **Fichas sumativas (2)** **Observação direta da aula**

UFCD	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil do aluno	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
	b) Explica na ficha de planificação, os princípios do treino aplicados no seu treino ▪ **Definir os conceitos e básicos na organização do treino em ginástica localizada** a) Reconhece diversas formas de trabalho (circuito, intervalado, grupo uníssono, outras)			

UFCD	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil do aluno	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
9457 Ginástica Localizada/ Aula	▪ **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.** a) Identificar os tempos da batida da música (BPM) b) Relacionar os BPM com a intensidade do exercício c) Reconhecer a utilização da música como fator motivacional ▪ **Explicar a estrutura de uma aula de ginástica localizada.** a) Elabora ficha para o plano de aula respeitando as fases da aula ▪ **Reconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada.** a) Recolhe/pesquisa exercícios para cada grupo muscular ▪ **Explicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.** a) Identifica as regras de segurança para execução dos diferentes movimentos	**E –** Relacionamento interpessoal; **F –** Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G –** Bem-estar e saúde; **H –** Sensibilidade estética e artística; **I –** Saber técnico e tecnologias; **J –** Consciência e domínio do corpo.	**10%** **50%** **30%** **10%**	**Trabalho pesquisa** **Trabalho projeto *"Eu sou um…PT (personal training"*** **Apresentação do projeto em formato de aula** **Observação direta da aula**

UFCD	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil do aluno	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
4289 **O jogo**	Reconhecer a história dos jogos - A, B, C, D, F, I, J; Identificar os jogos tradicionais portugueses - B, C, D, F, I. Identificar os diferentes tipos de jogos e as idades em que se aplicam - A, B, C, D, F, I, J; Realizar uma atividade em que seja utilizado um jogo - A, B, C, D, E, F, I, J. Construir um jogo – A, B, C, D, E, F, I, J. Elaborar um portefólio de jogos - A, B, C, D, E, F, I, J.	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 I - Saber científico, técnico e tecnológico J – Consciência e domínio do corpo	**50%** **50%**	**Testes escritos** **Trabalhos de grupo e/ou individuais**

UFCD	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil do aluno	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
9447 Natação – adaptação ao meio aquático	Relacionar os diferentes os diferentes princípios do movimento na água com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático – A, B, C, D, E, F, I; Aplicar os critérios fundamentais para a aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas da natação - A, B, C, D, E, F, I, J; Implementar os princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão na introdução às técnicas da natação pura desportiva - A, B, C, D, E, F, I, J;	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 I - Saber científico, técnico e tecnológico J – Consciência e domínio do corpo	**50%** **20%** **30%**	**Testes escritos** **Trabalhos de grupo e/ou individuais** **Registo do desempenho motor**

UFCD	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil do aluno	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
9434 Pedagogia do desporto	Reconhecer o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas – A, B, C, D, E, F, G, I; Descrever as suas interdependências entre a pedagogia e a didática no contexto específico da prática desportiva - A, B, C, D, E, F, I; Identificar a relação de interdependência entre objetivos, regras e organização das atividades desportivas - A, B, C, D, E, F, I; Planificar os aspetos fundamentais de uma estratégia para o treinador desportivo lidar com os diferentes tipos de pais - A, B, C, D, E, F, I.	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 I-Saber científico, técnico e tecnológico	**65%** **25%** **10%**	**Testes escritos** **Trabalhos de grupo e/ou individuais** **Apresentações práticas**

UFCD	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil do aluno	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
9449 **Ténis de mesa**	Descrever as principais regras - A, B, F, I. Diferenciar os tipos de pega e os determinantes da posição base - B, C, F, I, J; Aplicar o princípio de aceleração / amplitude do movimento e a zona ideal de contato com a bola - A, B, C, D, F, I, J; Descrever cada um dos golpes-base e principais erros associados - B, C, F, I, J. Aplicar os diferentes tipos de serviço e respetivas receções – C, F, I, J. Adequar a organização de competições ao número de participantes - A, B, C, D, E, F, I.	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 I - Saber científico, técnico e tecnológico J – Consciência e domínio do corpo	**50%** **20%** **30%**	**Testes escritos** **Trabalhos de grupo e/ou individuais** **Registo do desempenho motor**

UFCD	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil do aluno	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
9515 Voleibol - Regulamento e Arbitragem	•Descrever a organização institucional da Federação Portuguesa de Voleibol (FPV). - A, B, I •Caracterizar os diversos regulamentos e o seu âmbito de aplicação. - A, B, I •Descrever o contexto histórico da integração da modalidade de voleibol de praia no Programa Olímpico, distinguido as regras do voleibol de praia das da vertente de sala. -A, B, F, I	A-Linguagens e textos B-Informação e comunicação F - Desenvolvimento pessoal e autonomia I - Saber científico, técnico e tecnológico	**50%** **50%**	**Testes escritos** **Trabalhos de grupo e/ou individuais**

UFCD	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil do aluno	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
9516 Voleibol - A Técnica no Voleibol	•Aplicar exercícios de treino de voleibol segundo os pressupostos da formação na planificação da época e dos treinos. - B, C, D,, F, I; •Descrever as determinantes para a execução técnica no voleibol. - A, B, I; •Aplicar as progressões pedagógicas. - B, C, D,, F, I; •Identificar os gestos técnicos específicos do voleibol de praia bem como as dificuldades e limitações físicas e técnicas do escalão etário no voleibol de praia. - B, F, I, J; •Planificar progressões de abordagem dos gestos técnicos do voleibol de praia. - A, B, C, D, F, I, F	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 I - Saber científico, técnico e tecnológico J – Consciência e domínio do corpo	**50%** **20%** **30%**	**Testes escritos** **Trabalhos de grupo e/ou individuais** **Registo do desempenho motor**

A Coordenadora de Departamento

Gracinda Andrade