Critérios específicos de avaliação

Estudo do movimento 1ºano – Ensino Profissional

2023-2026

Áreas de competência do PASEO	Módulos	Descritores de desempenho (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ponderação	Processos de recolha de informação
A - Linguagens e textos B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico e pensamento criativo H - Sensibilidade estética e artística I - Saber científico, técnico e tecnológico	**OSTEOLOGIA E ARTROLOGIA**	Reconhecer a posição descritiva anatómica e os planos de orientação espacial nas estruturas corporais. Reconhecer o tecido conjuntivo como o principal constituinte das estruturas do sistema ósseo e articular. Distinguir, do ponto de vista estrutural e funcional, os tecidos conjuntivo, cartilagíneo, ósseo e adiposo. Compreender os efeitos gerais da atividade física sobre as estruturas de tecido conjuntivo, nomeadamente, ao nível dos ligamentos, do tendão, da cartilagem articular e do osso. Conhecer o conceito de articulação. Identificar a nomenclatura dos movimentos articulares tendo como referência os vários planos do movimento, designadamente na flexão, na extensão, na adução, na abdução, na rotação, na supinação e na pronação. Caracterizar a morfologia das superfícies articulares, meios de união, envolvimento muscular e mecanismos neurais. Comparar os tipos de articulações (imóveis, semimóveis e móveis), do ponto de vista estrutural e funcional, estabelecendo a sua relação entre mobilidade e estabilidade articular. Reconhecer a estrutura óssea e articular dos diferentes segmentos corporais (cabeça, tronco, membro superior e membro inferior). Identificar as funções do disco intervertebral. Identificar os ossos e os principais constituintes articulares dos membros superiores e dos membros inferiores. Classificar funcionalmente as articulações dos membros superiores e dos membros inferiores.	70%	Caderno diário testes online testes escritos Trabalhos de pesquisa Apresentações
	MIOLOGIA	Conhecer a estrutura macroscópica do músculo esquelético, identificando ventre muscular, aponevroses e tendões. Compreender o papel da elasticidade muscular como fator protetor e de organização da atividade muscular. Caracterizar, do ponto de vista estrutural e funcional, os constituintes da fibra muscular. Compreender os processos de contração e relaxamento muscular. Relacionar os mecanismos associados ao funcionamento do músculo esquelético com o metabolismo e os processos energéticos. Reconhecer as necessidades energéticas da fibra muscular e o papel do ATP no processo de contração muscular. Relacionar a síntese de ATP com o tipo de esforço físico.		

Praça Angra do Heroísmo - 7000-132 Évora
TELF: 266 758 330
FAX: 266 758 337
Email: institucional@ag4evora.edu.pt

J - Consciência e domínio do corpo		Interpretar dados experimentais (exemplos práticos) relativos aos processos de síntese de ATP (aeróbico, anaeróbico aláctico e láctico) em diversos tipos de esforço. Reconhecer as características metabólicas e contrácteis das fibras dos tipos I e II. Conhecer os tipos de fibras nos músculos corporais. Relacionar o músculo esquelético com a função articular. Reconhecer os principais tipos de ação muscular (dinâmica concêntrica e excêntrica, estática, ciclo muscular alongamento/encurtamento). Compreender os papéis funcionais que os músculos (agonistas, antagonistas e fixadores) desempenham no movimento. Conhecer e localizar os principais grupos musculares do tronco, membro superior e membro inferior. Caracterizar anatómica e funcionalmente, por região, os grupos musculares mais importantes, relacionando-os com o movimento corporal.		
	CONTROLO E COORDENAÇÃO DO MOVIMENTO	Distinguir anatómica e funcionalmente Sistema Nervoso Central (SNC) e o Sistema Nervoso Periférico (SNP). Distinguir funcionalmente Sistema Nervoso Somático e Sistema Nervoso Autónomo. Identificar o neurónio como a célula nervosa e a sinapse como a estrutura de ligação entre neurónios. Localizar a medula e descrever genericamente as funções da medula. Localizar o tronco cerebral e distinguir as três porções do tronco cerebral. Localizar o córtex cerebral, caracterizar a sua função e identificar os principais lobos corticais. Distinguir funcionalmente os três tipos de áreas corticais. Localizar o cerebelo e descrever genericamente as funções do cerebelo. Distinguir coordenação intramuscular e intermuscular. Definir o conceito de unidade motora e descrever o seu funcionamento à luz da Lei do Tudo ou Nada. Definir o conceito de grupo motor. Identificar os mecanismos de coordenação intramuscular: recrutamento de unidades motoras e frequência de descarga das unidades motoras.		
	CONSTITUIÇÃO E FUNCIONAMENTO DOS SISTEMAS DA VIDA ORGÂNICA INTERNA	Caracterizar os tipos de nutrientes orgânicos quanto à sua função. Distinguir genericamente os lípidos polinsaturados e saturados, proteínas animais e vegetais, hidratos de carbono de cadeia lenta e rápida, identificando as respetivas fontes alimentares. Referir as funções do aparelho digestivo, identificando os órgãos do tubo digestivo, os órgãos anexos e suas funções gerais. Referir as funções do aparelho circulatório. Distinguir grande circulação de pequena circulação. Descrever genericamente as fases do ciclo cardíaco. Relacionar a frequência cardíaca, o volume sistólico e o débito cardíaco. Explicar as adaptações cardíacas ao esforço físico, conhecendo os conceitos de bradicardia e taquicardia. Definir o conceito de pulso, explicando o seu significado funcional e os locais de determinação. Definir o conceito de retorno venoso, referindo os fatores que o facilitam, bem como o efeito que sofrem durante a atividade física. Enunciar o conceito de pressão arterial, distinguindo a pressão arterial sistólica e diastólica. Explicar a variação da pressão arterial em função das alterações do débito cardíaco e da resistência periférica.		

Praça Angra do Heroísmo - 7000-132 Évora
TELF: 266 758 330
FAX: 266 758 337
Email: institucional@ag4evora.edu.pt

			Enumerar os diferentes componentes do sangue, enunciando as respetivas funções. Explicar a redistribuição do fluxo sanguíneo durante o esforço físico. Enunciar as funções do aparelho respiratório, relacionando-as com as do aparelho circulatório e a atividade muscular. Descrever as fases da respiração e as suas características. Definir os parâmetros respiratórios: frequência respiratória, volume corrente, ventilação por minuto. Distinguir a participação muscular na respiração eupneica e na respiração forçada. Distinguir a ventilação pulmonar e a alveolar. Explicar as alterações respiratórias durante o esforço físico. Distinguir genericamente as funções e forma de intervenção do Sistema Nervoso e do Sistema Endócrino no equilíbrio interno. Identificar os efetores onde atua o Sistema Nervoso Autónomo.		
E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia G - Bem-estar, saúde e ambiente	**ATITUDES**	**Participação**	- Participa oralmente por iniciativa própria e/ou quando é solicitado. - Manifesta hábitos de trabalho e de cooperação. - Realiza as atividades propostas. - Utiliza a auto, hetero e coavaliação para reforçar a autonomia e autorregular as aprendizagens.	10%	
		Comportamento	- Comporta-se adequadamente e promove o bom funcionamento das aulas e das atividades escolares. - Contribui para o bom relacionamento interpessoal e do grupo, respeitando-se a si mesmo e ao outro.	10%	
		Responsabilidade	- Apresenta o material necessário à realização das tarefas da aula. - Mantém o seu espaço de trabalho limpo e organizado. - É pontual e cumpre prazos.	10%	

Praça Angra do Heroísmo - 7000-132 Évora
TELF: 266 758 330
FAX: 266 758 337
Email: institucional@ag4evora.edu.pt

<table>
<tr><th colspan="6">Descritores – Estudo do movimento
2023 - 2026</th></tr>
<tr><th>Nível</th><th colspan="3">Conhecimentos e Capacidades (70%)</th><th colspan="2">Atitudes (30%)</th></tr>
<tr><td>17,5-20</td><td>Muito Bom</td><td>Apresenta muito boa capacidade...</td><td rowspan="5">Competências ao nível conceptual, que visam o domínio e a compreensão de terminologia, conceitos,
factos científicos, princípios, leis e teorias associados ao estudo do funcionamento do corpo humano e
da sua capacidade de produção de movimento.
Competências ao nível operacional, que procuram desenvolver a capacidade de análise, interpretação e
intervenção nos fenómenos biológicos associados ao movimento humano, a capacidade de utilizar meios
audiovisuais e informáticos na observação e descrição de movimentos realizados em contextos
específicos, a capacidade de pesquisar do ponto de vista bibliográfico, quer em documentos impressos,
quer por pesquisa na Internet e as capacidades de questionar e de justificar de forma fundamentada.</td><td>Cumpriu sempre de forma responsável e sistemática</td><td rowspan="5">As regras definidas no domínio das atitudes, no que concerne:

Participação
- Participa oralmente por iniciativa própria e/ou quando é solicitado.
- Manifesta hábitos de trabalho e de cooperação.
- Realiza as atividades propostas.
- Utiliza a auto, hetero e coavaliação para reforçar a autonomia e autorregular as aprendizagens.

Comportamento
- Comporta-se adequadamente e promove o bom funcionamento das aulas e das atividades escolares.
- Contribui para o bom relacionamento interpessoal e do grupo, respeitando-se a si mesmo e ao outro.

Responsabilidade
.- Apresenta o material necessário à realização das tarefas da aula.
- Mantém o seu espaço de trabalho limpo e organizado.
- É pontual e cumpre prazos.</td></tr>
<tr><td>13,5-17,4</td><td>Bom</td><td>Apresenta boa capacidade...</td><td>Cumpriu quase sempre</td></tr>
<tr><td>9,5-13,4</td><td>Suficiente</td><td>Apresenta capacidade...</td><td>Cumpriu regularmente</td></tr>
<tr><td>4,5-9,4</td><td>Insuficiente</td><td>Apresenta dificuldade...</td><td>Não cumpriu com regularidade</td></tr>
<tr><td>0-4,4</td><td>Muito Insuficiente</td><td>Apresenta muita dificuldade...</td><td>Não cumpriu</td></tr>
</table>

Praça Angra do Heroísmo - 7000-132 Évora
TELF: 266 758 330
FAX: 266 758 337
Email: institucional@ag4evora.edu.pt