

Critérios específicos de avaliação

Estudo do movimento 2ºano – Ensino Profissional 2023-2026

Áreas de competência do PASEO	Módulos	Descritores de desempenho (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ponderação	Processos de recolha de informação
<p>A - Linguagens e textos</p> <p>B - Informação e comunicação</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D - Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>H - Sensibilidade estética e artística</p>	<p>FUNDAMENTOS DE MECÂNICA PARA ANÁLISE DO MOVIMENTO</p>	<p>Analisar movimentos retilíneos reais, utilizando equipamento de recolha e tratamento de dados (sensores de posição e interface de recolha de dados, vídeo e <i>software</i> de análise de vídeo) sobre a posição de um corpo, ao longo do tempo, associando a posição a um determinado referencial.</p> <p>Interpretar gráficos posição-tempo e velocidade-tempo de movimentos retilíneos reais.</p> <p>Aplicar os conceitos de posição, deslocamento, velocidade e aceleração, na descrição de movimentos retilíneos em situações reais.</p> <p>Aplicar os conceitos de deslocamento angular e velocidade angular na descrição de movimentos do corpo envolvendo rotações (de um segmento e do corpo na totalidade).</p> <p>Interpretar as transferências de energia como trabalho em sistemas mecânicos, analisando situações de movimento do ponto de vista energético.</p> <p>Relacionar as forças que atuam em corpos em interação com base na Terceira Lei de Newton, identificando e representando essas forças.</p> <p>Aplicar a Segunda Lei de Newton para um sistema de partículas a situações do dia a dia que envolvam a análise da intensidade da resultante das forças numa colisão em função do tempo de duração da mesma.</p> <p>Analisar e interpretar situações envolvendo forças de atrito, com o sentido do movimento do centro de massa e com sentido oposto.</p> <p>Analisar e interpretar o efeito rotativo de uma força, com base na grandeza momento de uma força, em situações de movimentos de um segmento e do corpo na totalidade.</p> <p>Aplicar os conceitos de centro de gravidade, corpos articulados e corpo rígido ao sistema músculo-esquelético.</p> <p>Explicar o equilíbrio e a estabilidade com base na análise dos fatores que influenciam o equilíbrio rotacional de um corpo, aplicando esse conhecimento na análise das forças produzidas pelos músculos para estabilizar forças exteriores, demonstrando a influência da força gravítica e de outras forças exteriores.</p> <p>Compreender a importância da coordenação nas técnicas e meios de análise qualitativa e quantitativa dos movimentos.</p> <p>Aplicar os conhecimentos na análise dos movimentos (observação de tarefas motoras diversas) por forma a corrigir ou eliminar os erros, pesquisando sobre estratégias para otimizar a <i>performance</i>.</p>	70%	<p>Caderno diário</p> <p>testes online</p> <p>testes escritos</p> <p>Trabalhos de pesquisa</p> <p>Apresentações</p>

I - Saber científico, técnico e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo	ANÁLISE DA PARTICIPAÇÃO MUSCULAR NO MOVIMENTO	Localizar os principais músculos responsáveis pelos movimentos da cabeça, tronco, omoplata, braço, antebraço, mão e dedos, bacia, coxa, perna e pé. Descrever as principais funções da musculatura do tronco e dos membros. Analisar ações motoras diversas, identificando os grupos musculares implicados. Reproduzir corporalmente ações motoras que envolvam os principais grupos musculares.		
	QUALIDADES FÍSICAS	Compreender as diferentes formas de manifestação da força (máxima, rápida, reativa e de resistência), reconhecendo fatores nervosos e musculares que condicionam essas manifestações. Relacionar a força máxima com a força rápida e a força de resistência com a fadiga neuromuscular, com base nas suas manifestações em diferentes ações motoras. Explicar a importância da força reativa em ações caracterizadas por ciclos musculares de alongamento – encurtamento. Reconhecer diferentes formas de manifestação da flexibilidade (estática e dinâmica), identificando a sua importância na eficiência dos movimentos. Distinguir métodos estáticos de dinâmicos e métodos passivos de ativos para o desenvolvimento da flexibilidade, identificando fatores osteoarticulares, musculares e nervosos condicionantes da flexibilidade. Relacionar a flexibilidade com a força muscular. Analisar diferentes formas de manifestação da velocidade (reação e execução, cíclica e acíclica) utilizando equipamento de recolha e tratamento de dados (sensores e interface de recolha de dados, vídeo e <i>software</i> de análise de vídeo) do movimento de um corpo. Identificar fatores nervosos e musculares condicionantes da velocidade de reação e de execução. Reconhecer diferentes formas de manifestação da resistência (aeróbia, anaeróbia láctica e anaeróbia aláctica). Identificar fatores fisiológicos condicionantes das diferentes formas de manifestação da resistência. Distinguir os conceitos de limiar anaeróbio e limiar aeróbio. Explicar adaptações agudas e crónicas no treino da resistência ao nível metabólico, circulatório, respiratório e muscular.		

E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia G - Bem-estar, saúde e ambiente	ATTITUDES	Participação	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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%	

Descritores – Estudo do movimento 2023 - 2026					
Nível	Conhecimentos e Capacidades (70%)			Atitudes (30%)	
17,5-20	Muito Bom	Apresenta muito boa capacidade...	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.	Cumpriu sempre de forma responsável e sistemática	<p>As regras definidas no domínio das atitudes, no que concerne:</p> <p>Participação</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Comportamento</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Responsabilidade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apresenta o material necessário à realização das tarefas da aula. - Mantém o seu espaço de trabalho limpo e organizado. - É pontual e cumpre prazos.
13,5-17,4	Bom	Apresenta boa capacidade...		Cumpriu quase sempre	
9,5-13,4	Suficiente	Apresenta capacidade...		Cumpriu regularmente	
4,5-9,4	Insuficiente	Apresenta dificuldade...		Não cumpriu com regularidade	
0-4,4	Muito Insuficiente	Apresenta muita dificuldade...		Não cumpriu	