

Critérios específicos de avaliação

Estudo do movimento 1º PTAGD – 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>I - Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J - Consciência e domínio do corpo</p>	OSTEOLOGIA-ARTROLOGIA- MIOLOGIA	<p>Reconhecer a posição descritiva anatómica e os planos de orientação espacial nas estruturas corporais.</p> <p>Reconhecer o tecido conjuntivo como o principal constituinte das estruturas do sistema ósseo e articular.</p> <p>Distinguir, do ponto de vista estrutural e funcional, os tecidos conjuntivo, cartilágneo, ósseo e adiposo.</p> <p>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.</p> <p>Conhecer o conceito de articulação.</p> <p>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.</p> <p>Caracterizar a morfologia das superfícies articulares, meios de união, envolvimento muscular e mecanismos neurais.</p> <p>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.</p> <p>Reconhecer a estrutura óssea e articular dos diferentes segmentos corporais (cabeça, tronco, membro superior e membro inferior).</p> <p>Identificar as funções do disco intervertebral.</p> <p>Identificar os ossos e os principais constituintes articulares dos membros superiores e dos membros inferiores.</p> <p>Classificar funcionalmente as articulações dos membros superiores e dos membros inferiores.</p> <p>Conhecer a estrutura macroscópica do músculo esquelético, identificando ventre muscular, aponevroses e tendões.</p> <p>Compreender o papel da elasticidade muscular como fator protetor e de organização da atividade muscular.</p> <p>Caracterizar, do ponto de vista estrutural e funcional, os constituintes da fibra muscular.</p> <p>Compreender os processos de contração e relaxamento muscular.</p> <p>Relacionar os mecanismos associados ao funcionamento do músculo esquelético com o metabolismo e os processos energéticos.</p> <p>Reconhecer as necessidades energéticas da fibra muscular e o papel do ATP no processo de contração muscular.</p> <p>Relacionar a síntese de ATP com o tipo de esforço físico.</p> <p>Interpretar dados experimentais (exemplos práticos) relativos aos processos de síntese de ATP (aeróbico, anaeróbico aláctico e láctico) em diversos tipos de esforço.</p>	70%	<p>Caderno diário</p> <p>testes online</p> <p>testes escritos</p> <p>Trabalhos de pesquisa</p> <p>Apresentações</p>

		<p>Reconhecer as características metabólicas e contrácteis das fibras dos tipos I e II.</p> <p>Conhecer os tipos de fibras nos músculos corporais.</p> <p>Relacionar o músculo esquelético com a função articular.</p> <p>Reconhecer os principais tipos de ação muscular (dinâmica concêntrica e excêntrica, estática, ciclo muscular alongamento/encurtamento).</p> <p>Compreender os papéis funcionais que os músculos (agonistas, antagonistas e fixadores) desempenham no movimento.</p> <p>Conhecer e localizar os principais grupos musculares do tronco, membro superior e membro inferior.</p> <p>Caracterizar anatómica e funcionalmente, por região, os grupos musculares mais importantes, relacionando-os com o movimento corporal.</p>		
	ANÁLISE DA PARTICIPAÇÃO MUSCULAR NO MOVIMENTO	<p>Localizar os principais músculos responsáveis pelos movimentos da cabeça, tronco, omoplata, braço, antebraço, mão e dedos, bacia, coxa, perna e pé.</p> <p>Descrever as principais funções da musculatura do tronco e dos membros.</p> <p>Analisar ações motoras diversas, identificando os grupos musculares implicados.</p> <p>Reproduzir corporalmente ações motoras que envolvam os principais grupos musculares.</p>		
	QUALIDADES FÍSICAS	<p>Compreender as diferentes formas de manifestação da força (máxima, rápida, reativa e de resistência), reconhecendo fatores nervosos e musculares que condicionam essas manifestações.</p> <p>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.</p> <p>Explicar a importância da força reativa em ações caracterizadas por ciclos musculares de alongamento – encurtamento.</p> <p>Reconhecer diferentes formas de manifestação da flexibilidade (estática e dinâmica), identificando a sua importância na eficiência dos movimentos.</p> <p>Distinguir métodos estáticos de dinâmicos e métodos passivos de ativos para o desenvolvimento da flexibilidade, identificando fatores osteoarticulares, musculares e nervosos condicionantes da flexibilidade.</p> <p>Relacionar a flexibilidade com a força muscular.</p> <p>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.</p> <p>Identificar fatores nervosos e musculares condicionantes da velocidade de reação e de execução.</p> <p>Reconhecer diferentes formas de manifestação da resistência (aeróbia, anaeróbia láctica e anaeróbia aláctica).</p> <p>Identificar fatores fisiológicos condicionantes das diferentes formas de manifestação da resistência.</p> <p>Distinguir os conceitos de limiar anaeróbio e limiar aeróbio.</p> <p>Explicar adaptações agudas e crónicas no treino da resistência ao nível metabólico, circulatório, respiratório e muscular.</p>		

	CONSTITUIÇÃO E FUNCIONAMENTO DOS SISTEMAS DA VIDA ORGÂNICA INTERNA		<p>Caracterizar os tipos de nutrientes orgânicos quanto à sua função.</p> <p>Distinguir genericamente os lípidos polinsaturados e saturados, proteínas animais e vegetais, hidratos de carbono de cadeia lenta e rápida, identificando as respetivas fontes alimentares.</p> <p>Referir as funções do aparelho digestivo, identificando os órgãos do tubo digestivo, os órgãos anexos e suas funções gerais.</p> <p>Referir as funções do aparelho circulatório.</p> <p>Distinguir grande circulação de pequena circulação.</p> <p>Descrever genericamente as fases do ciclo cardíaco.</p> <p>Relacionar a frequência cardíaca, o volume sistólico e o débito cardíaco.</p> <p>Explicar as adaptações cardíacas ao esforço físico, conhecendo os conceitos de bradicardia e taquicardia.</p> <p>Definir o conceito de pulso, explicando o seu significado funcional e os locais de determinação.</p> <p>Definir o conceito de retorno venoso, referindo os fatores que o facilitam, bem como o efeito que sofrem durante a atividade física.</p> <p>Enunciar o conceito de pressão arterial, distinguindo a pressão arterial sistólica e diastólica.</p> <p>Explicar a variação da pressão arterial em função das alterações do débito cardíaco e da resistência periférica.</p> <p>Enumerar os diferentes componentes do sangue, enunciando as respetivas funções.</p> <p>Explicar a redistribuição do fluxo sanguíneo durante o esforço físico.</p> <p>Enunciar as funções do aparelho respiratório, relacionando-as com as do aparelho circulatório e a atividade muscular.</p> <p>Descrever as fases da respiração e as suas características.</p> <p>Definir os parâmetros respiratórios: frequência respiratória, volume corrente, ventilação por minuto.</p> <p>Distinguir a participação muscular na respiração eupneica e na respiração forçada.</p> <p>Distinguir a ventilação pulmonar e a alveolar.</p> <p>Explicar as alterações respiratórias durante o esforço físico.</p> <p>Distinguir genericamente as funções e forma de intervenção do Sistema Nervoso e do Sistema Endócrino no equilíbrio interno.</p> <p>Identificar os efetores onde atua o Sistema Nervoso Autónomo.</p>		
<p>E - Relacionamento interpessoal</p> <p>F - Desenvolvimento pessoal e autonomia</p>	ATITUDES	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%	

G - Bem-estar, saúde e ambiente		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	