

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul - 161780  
Escola-sede: Escola Secundária de S. Pedro do Sul

### Critérios de Avaliação da disciplina de Exercício Físico e Saúde

(Curso Profissional Técnico de Desporto- 10ºano) ANO Letivo 2023/24

Domínios /Áreas	Fator de ponderação	Aprendizagens específicas	Descritores do Perfil dos Alunos	Instrumentos de avaliação
<b>7245 - Atividade Física em Populações Especiais</b>	Teórica 30%	Adquirir, Interpretar, aplicar, relacionar os seguintes conteúdos: - Exercício e saúde; - Exercício, desenvolvimento e envelhecimento; - Exercício como fator de intervenção primária e secundária; - Programas de exercício para pessoas portadoras de deficiência.	Conhecedor/sabedor/ culto/informado <b>(A, B, C, D, G, I, J)</b> Respeitador da diferença <b>(A, B, E, F, H)</b> Responsável /Autônomo <b>(C, D, E, F, G, I, J)</b>	Autoavaliador (transversal às áreas)  - Testes de avaliação; - Fichas de trabalho; - Apresentação de trabalhos de grupo; - Grelhas de observação direta (relativas à participação direta e ativa em sala de aula); - Fichas de autoavaliação.
<b>9454 - Ginástica Aeróbica - a aula</b>	Prática 70%	Adquirir, interpretar, aplicar, relacionar os seguintes conteúdos: - Ginástica aeróbica - História da modalidade - Passos básicos - Passos de liderança simples e de liderança alternada Estrutura da aula de ginástica aeróbica - Aquecimento - Fase principal (segmento aeróbio) - Retorno à calma e alongamento final Música na aula de ginástica aeróbica - Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's) - Compasso quaternário - Oitos musicais - Frase musical		

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul - 161780  
Escola-sede: Escola Secundária de S. Pedro do Sul

<p><b>9459 - Cardiofitness e musculação – Equipamentos e Exercícios</b></p>	<p>Teórica 30%</p>	<p>Adquirir, Interpretar, aplicar, relacionar os seguintes conteúdos: - Atividade física; - Equipamentos de cardiofitness ; - Equipamentos de musculação;</p>	<p>Conhecedor/sabedor/ culto/informado <b>(A, B, C, D, G, I, J)</b> Respeitador da diferença <b>(A, B, E, F, H)</b> Responsável /Autônomo <b>(C, D, E, F, G, I, J)</b></p>	<p>- Testes de avaliação; - Fichas de trabalho; - Apresentação de trabalhos de grupo; - Grelhas de observação direta (relativas à participação direta e ativa em sala de aula); - Fichas de autoavaliação.</p>
<p><b>9460 - Cardiofitness e musculação – O Treino</b></p>	<p>Prática 70%</p>	<p>Adquirir, Interpretar, aplicar, relacionar os seguintes conteúdos: - Atividade física; - Equipamentos de cardiofitness ; - O Treino;</p>		

**Legenda:** **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; **H** – Sensibilidade estética e artística; **I** – Saber científico, técnico e tecnológico; **J** – Consciência e domínio do corpo

Nota: Os instrumentos de avaliação serão aplicados consoante as exigências das aprendizagens de cada módulo.

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul - 161780  
Escola-sede: Escola Secundária de S. Pedro do Sul

## Perfil de Aprendizagens Específicas da disciplina de Exercício físico e Saúde (Curso Profissional Técnico de Desporto- 10ºano) ANO Letivo 2022/23

Domínios	Standards				
	18-20 valores	14-17	10-13 valores	7-9	0-6 valores
Descritores de Níveis de Desempenho					
<b>Área dos Conhecimentos</b>  7245 - Atividade Física em Populações Especiais, 9454 - Ginástica Aeróbica - a aula, 9459 - Cardiofitness e musculação – Equipamentos e Exercícios, 9460 - Cardiofitness e musculação – O Treino	<p>Utiliza sempre linguagem científica e técnica;</p> <p>Realiza todas as tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</p> <p>Domina instrumentos diversificados para pesquisar, validar e mobilizar informação;</p> <p>Analisa e interpreta com rigor documentos de interesse;</p> <p>Revela sempre iniciativa, autonomia e realiza as atividades com empenho e perseverança</p> <p>Manifesta atitudes que denotam um elevado sentido de responsabilidade (assiduidade, pontualidade, comparece sempre em todas as aulas com o material necessário, cumprindo os prazos estabelecidos);</p> <p>Revela um comportamento adequado, como esperado, ao normal desenvolvimento das atividades letivas (respeito pelo professor e pelos colegas, utilização e manuseamento adequado dos materiais, equipamentos e espaços);</p> <p>Apresenta capacidade de autocritica e de melhoria (capacidade de integrar as críticas e sugestões e de se autoavaliar).</p>		<p>Utiliza quase sempre linguagem científica e técnica;</p> <p>Realiza quase todas as tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</p> <p>Domina alguns instrumentos diversificados para pesquisar, validar e mobilizar informação;</p> <p>Analisa e interpreta com algum rigor documentos de interesse;</p> <p>Revela, quase sempre, iniciativa, autonomia e realiza as atividades com empenho e perseverança</p> <p>Manifesta, quase sempre, atitudes que denotam um elevado sentido de responsabilidade (assiduidade, pontualidade. Comparece, quase sempre, às aulas com o material necessário. Cumpre, quase sempre, os prazos estabelecidos);</p> <p>Revela, quase sempre, um comportamento adequado, como esperado, ao normal desenvolvimento das atividades letivas (respeito pelo professor e pelos colegas, utilização e manuseamento adequado dos materiais, equipamentos e espaços);</p> <p>Apresenta, quase sempre, capacidade de autocritica e de melhoria (capacidade de integrar as críticas e sugestões e de se autoavaliar).</p>		<p>Não utiliza linguagem científica e técnica;</p> <p>Não realiza as tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</p> <p>Não domina instrumentos diversificados para pesquisar, validar e mobilizar informação;</p> <p>Não consegue analisar e interpretar documentos de interesse;</p> <p>Não revela iniciativa, autonomia e realiza as atividades com empenho e perseverança</p> <p>Não manifesta atitudes que denotam um elevado sentido de responsabilidade (assiduidade, pontualidade. Não comparece em todas as aulas com o material necessário. Não cumpre os prazos estabelecidos);</p> <p>Não revela um comportamento adequado, como esperado, ao normal desenvolvimento das atividades letivas (respeito pelo professor e pelos colegas, utilização e manuseamento adequado dos materiais, equipamentos e espaços);</p> <p>Não apresenta capacidade de autocritica e de melhoria (capacidade de integrar as críticas e sugestões e de se autoavaliar).</p>