



Curso: Profissional de Técnico de Desporto

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO - ESTUDO DO MOVIMENTO (10ºano)

Temas/Domínios de desempenho	Níveis de Desempenho		Saber e saber fazer	Pesquisa e pensamento crítico	Capacidade de expressão	Relacionamento interpessoal
Módulo 1 - Osteologia e Artrologia	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Conhecer e utilizar noções fundamentais para o estudo da anatomia.	Pensar de modo abrangente e em profundidade, de forma lógica, observando, analisando informação, experiências ou ideias, argumentando com recurso a critérios implícitos ou explícitos, com vista à tomada de posição fundamentada;	Utilizar e dominar instrumentos diversificados para pesquisar, descrever, avaliar, validar e mobilizar informação, de forma crítica e autónoma, verificando diferentes fontes documentais e a sua credibilidade;	Adequar comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição;
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre	Conhecer a organização do geral do tecido conjuntivo.			
	Médio (suficiente)	realiza às vezes	Dominar as noções fundamentais para o estudo das articulações.			
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza	Revelar conhecimento da estrutura e as características funcionais da cabeça, coluna vertebral e do tórax.			
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza	Revelar conhecimento da estrutura características funcionais do membro superior.			
Modulo 2 Miologia	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Revelar conhecimento da estrutura e características funcionais do membro inferior.	Convocar diferentes conhecimentos, de matriz científica e humanística, utilizando diferentes metodologias e ferramentas para	Transformar a informação em conhecimento;	Trabalhar em equipa e usar diferentes meios para comunicar presencialmente e em rede;
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre	Conhecer a organização macroscópica e propriedades do músculo esquelético.			
	Médio (suficiente)	realiza às vezes	a) distinguir no músculo esquelético, o ventre muscular, as aponevroses e os tendões.			
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza	b) descrever as propriedades do músculo esquelético.			
			c) identificar os principais elementos elásticos do músculo.			
			d) explicar a importância da elasticidade muscular.			
			Conhecer a organização macroscópica e o processo de contração muscular.			
			a) explicar as funções gerais dos diversos constituintes da fibra muscular.			
			b) descrever os principais passos dos processos de contração e de relaxamento muscular.			
						Interagir com tolerância, empatia e responsabilidade e argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista, desenvolvendo novas formas de estar, olhar e participar na sociedade.

Cofinanciado por:





Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza	<p>c) definir a noção de tétano muscular. d) relacionar a sua intensidade com a frequência de estimulação. e) explicar as curvas força/alongamento e força/velocidade da fibra muscular.</p> <p>Processos energéticos do musculo esquelético.</p> <p>a) identificar os processos musculares que requerem consumo energético. b) explicar a hidrólise do ATP como forma de obtenção de energia utilizável pela célula muscular. c) identificar genericamente os três processos de ressíntese do ATP. d) relacionar a síntese do ATP em ambiente aeróbio, anaeróbio alático e anaeróbio láctico, com os diferentes esforços físicos. e) caracterizar o papel da fosfocreatina. f) Definir o conceito de consumo máximo de O₂ (VO₂ máx) g) Identificar os fatores musculares que condicionam o consumo de O₂.</p>	<p>pensarem criticamente;</p> <p>Prever e avaliar o impacto das suas decisões;</p> <p>Desenvolver novas ideias e soluções, de forma imaginativa e inovadora, como resultado da interação com outros ou da reflexão pessoal, aplicando-as a diferentes contextos e áreas de aprendizagem.</p>
Elevado (Bom)	realiza quase sempre		
Médio (suficiente)	realiza às vezes		
Reduzido (Medíocre)	raramente realiza		
Muito Reduzi(Mau)	Nunca realiza		

Normas de referência para o sucesso - Normas de aplicação

SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

OBSERVAÇÃO: Grelhas de observação e avaliação direta; Grelhas de observação de atitudes, ao nível do cumprimento das normas de segurança pessoal e da utilização correta de material e equipamentos; Grelhas de auto e hetero avaliação; Listas de verificação.

INQUÉRITO: Formulação de questões orais; Testagem; inquéritos e grelhas de observação.

ANÁLISE DE CONTEÚDO: Trabalhos de pesquisa bibliográfica segundo regras preestabelecidas pelo Professor; Testes escritos, incidindo sobre conhecimentos e capacidades estabelecidas para os módulos.

Cofinanciado por:

