



Curso: Profissional de Técnico de Desporto

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO – Teoria do Desporto (10ºano)

Temas/Domínios de desempenho	Níveis de Desempenho		Saber e saber fazer	Pesquisa e pensamento crítico	Capacidade de expressão	Relacionamento interpessoal
9437 - O corpo humano nutrição e doping	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Adquirir, Interpretar, aplicar, relacionar os seguintes conteúdos: Funcionamento do corpo humano - Aparelho cardiorrespiratório - Aparelho locomotor - Sistema de regulação	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; Trabalhar em equipa e usar diferentes meios para comunicar presencialmente e em rede;
	Elevado (Bom)	realiza quase sempre	Noção de adaptação fisiológica - Relação estímulo-adaptação - Analogia entre estímulo e carga de treino - A carga de treino como um estímulo fisiológico - Adaptação aguda e adaptação crónica			
	Médio (suficiente)	realiza às vezes	Bioenergética muscular			
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza	Nutrição			
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza	Fundamentos da luta contra a dopagem			
9438 – Teoria e metodologia do treino desportivo	Excelente (Muito bom)	realiza sempre	Adquirir, Interpretar, aplicar, relacionar os seguintes conteúdos: Carga de treino e processos adaptativos - Modelo simplificado da supercompensação Noções básicas da organização do treino desportivo Treino desportivo como um sistema integrado	Convocar diferentes conhecimentos, de matriz científica e humanística, utilizando diferentes metodologias e ferramentas para pensarem criticamente;	Transformar a informação em conhecimento; Colaborar em diferentes contextos comunicativos, de forma adequada e segura, utilizando	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:





	Elevado (Bom)	realiza quase sempre	- Competição desportiva - Fatores do treino desportivo e sua integração - Periodização Treino das qualidades físicas - Resistência - Força - Velocidade - Tempo de reação - Flexibilidade	Prever e avaliar o impacto das suas decisões;	diferentes tipos de ferramentas (analógicas e digitais), com base nas regras de conduta próprias de cada ambiente.
	Médio (suficiente)	realiza às vezes	Sessão de treino . Plano da sessão - Estrutura da sessão - Tipos de sessão - Gestão dos fatores psicológicos - Gestão do esforço e da fadiga		
	Reduzido (Medíocre)	raramente realiza	Rendimento desportivo Planeamento da formação desportiva .Estilos de vida saudáveis, lesões desportivas e aplicação dos primeiros socorros Introdução ao suporte básico de vida Deficiência em Portugal		
	Muito Reduzido (Mau)	Nunca realiza	Desporto para todos		



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:

