

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Ano Letivo 2024/2025

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

DISCIPLINA: Introdução ao Desporto UFCD 9437: O Corpo Humano, Nutrição e Doping

Área	Descritores do Perfil do Aluno (*)	Aprendizagens Essenciais	Instrumentos/ Rubricas de avaliação	Ponderação
Capacidades e Conhecimentos (70%)	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	✓ Descrever conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional;	Dossier/caderno de registos	15%
	Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	✓ Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo;		
	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	✓ Descrever a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva;	Trabalhos de pesquisa e projeto; Apresentação oral;	25%
	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	✓ Descrever a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo;	Testes escritos;	30%
		✓ Descrever a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo;		
		✓ Descrever os procedimentos dos controlos de dopagem.		
Atitudes e valores (30%)		Participação Efetiva (assiduidade; pontualidade, realização das tarefas propostas; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)	Observação Direta - Grelhas de observação e registo;	10%
		Empenho (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)		10%
		Cidadania (relacionamento interpessoal; cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)		10%

(*) 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.