

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

Disciplina: Introdução ao Desporto

UFCD - 7245 – Atividade física em populações especiais

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) Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Analisar as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde; ➤ Descrever os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais; ➤ Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida; ➤ Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose; ➤ Colaborar na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais 	Dossiê Individual	10%
		Participação Efetiva (assiduidade; pontualidade, realização das tarefas propostas; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)	Trabalhos de pesquisa e projeto; Apresentação oral;	25%
		Empenho (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)	Testes escritos;	35%
		Cidadania (relacionamento interpessoal; cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)	Observação Direta - Grelhas de observação e registo;	10%
				10%
				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.

(**) Cada docente irá trabalhar as aprendizagens essenciais, os instrumentos de avaliação e as ponderações, consoante as UFCD a desenvolver, respeitando os descritores abaixo descritos.

INSTRUMENTOS/ RUBRICAS DE AVALIAÇÃO – CRITÉRIOS/ PARAMETROS

ÁREA DAS CAPACIDADES E CONHECIMENTOS				
INSTRUMENTOS/ RUBRICAS DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS			
TESTES/ QUESTIONÁRIOS (Escritos/ Orais)	RIGOR			
TRABALHO DE PESQUISA OU DE PROJETO	RESPONSABILIDADE	ORGANIZAÇÃO	CONTEÚDO	EXPRESSÃO ESCRITA
APRESENTAÇÃO ORAL	CONTEÚDO	DINÂMICA	LINGUAGEM TÉCNICA	
DOSSIÊR/ CADERNO DE REGISTOS	COMPLETITUDE	ORGANIZAÇÃO		

ÁREA DAS ATITUDES E VALORES		
CRITÉRIOS		
PARTICIPAÇÃO EFETIVA	EMPENH	CIDADANIA

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Ano Letivo 2024/2025



DESCRITORES POR NÍVEIS DE DESEMPENHO – INSTRUMENTOS/ RUBRICAS DE AVALIAÇÃO

TRABALHO DE PESQUISA OU DE PROJETO					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
RESPONSABILIDADE	Entregou o trabalho com excessivo atraso (mais de uma semana) e num formato de apresentação descuidado.	Entregou o trabalho com atraso ou num formato de apresentação descuidado.	Entregou o trabalho no prazo indicado, porém num formato de apresentação descuidado.	Entregou o trabalho no prazo indicado e num formato de apresentação cuidado.	Entregou o trabalho no prazo indicado e num formato de apresentação excelente.
ORGANIZAÇÃO	A estrutura do trabalho cumpre menos de 20% dos parâmetros pré-definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre entre 21 e 40% dos parâmetros pré-definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre entre 41 e 60% dos parâmetros pré-definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre entre 61 e 80% dos parâmetros pré-definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre mais de 81% dos parâmetros pré-definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.
CONTEÚDO	A ideia central não está presente. A informação não está relacionada com o tema.	A informação está mal relacionada com o tema. Apresenta uma sequência pouco lógica.	A ideia central está presente, mas apresenta uma sequência pouco lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi bem explorado. A informação apresenta uma sequência lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi muito bem explorado. A informação apresenta elevado rigor técnico. A informação apresenta uma sequência lógica. Recurso a diversas fontes.
EXPRESSÃO ESCRITA	Expressão escrita pouco clara, com muitos erros ortográficos e de sintaxe.	Expressão escrita pouco clara, com alguns erros ortográficos e de sintaxe e/ou baseada em transcrição.	Expressão escrita portuguesa clara com alguns erros ortográficos ou de sintaxe.	Expressão escrita portuguesa correta e clara com erros ortográficos ou de sintaxe pontuais.	Expressão escrita portuguesa correta e clara.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Ano Letivo 2024/2025



APRESENTAÇÃO TEÓRICO / PRÁTICA					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
CONTEÚDO	A ideia central não está presente. A informação não está relacionada com o tema.	A informação está mal relacionada com o tema. Apresenta uma sequência pouco lógica.	A ideia central está presente, mas apresenta uma sequência pouco lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi bem explorado. A informação apresenta uma sequência lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi muito bem explorado. A informação apresenta elevado rigor técnico e uma sequência lógica. Recurso a diversas fontes.
DINÂMICA	Apresenta o trabalho baseado na leitura e revela falta de domínio do conteúdo e ausência de preparação para a apresentação.	Apresenta o trabalho baseado na leitura.	Discurso fluido, mas com algumas falhas na sua organização.	Discurso fluido e com uma sequência lógica. Apoiado com recursos visuais e/ou sonoros adequados. Captiva a atenção de quem ouve e causa impacto muito positivo na audiência.	
LINGUAGEM TÉCNICA	Utiliza uma linguagem pouco clara e sem qualquer rigor técnico.	Utiliza uma linguagem pouco clara e com pouco rigor técnico.	Utiliza uma linguagem clara, mas com pouco rigor técnico.	Utiliza uma linguagem clara e com algum rigor técnico.	Utiliza uma linguagem muito clara e com elevado rigor técnico.

DOSSIER/ CADERNO DE REGISTOS					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
COMPLETITUDE	Ausência de registos pelo aluno e ausência de documentos fornecidos pelo professor. (menos de 20% dos mesmos).	Apresenta poucos registos do aluno e/ou documentos fornecidos pelo professor. (entre 21 a 40% dos mesmos).	Apresenta suficientes registos do aluno e documentos fornecidos pelo professor. (entre 41 a 60% dos mesmos).	Apresenta bastantes registos do aluno e documentos fornecidos pelo professor. (entre 61 a 80% dos mesmos).	Apresenta a totalidade ou quase dos registos do aluno e fornecidos pelo professor. (entre 81 a 100% dos mesmos).
ORGANIZAÇÃO	Ausência de registos ou ausência de sequencialidade, asseio e facilidade de consulta dos registos previstos.	Os registos apresentam insuficiente sequencialidade, asseio e/ou facilidade de consulta.	Os registos estão suficientemente organizados. Apresentam alguma sequencialidade, asseio e facilidade de consulta.	Os registos estão bastante organizados. Apresentam boa sequencialidade, asseio e facilidade de consulta.	Os registos estão muito bem organizados. Apresentam excelente sequencialidade, asseio e facilidade de consulta.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Ano Letivo 2024/2025

ATITUDES E VALORES					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1-6	7-9	10-13	14-17	18-20
PARTICIPAÇÃO EFETIVA (assiduidade; pontualidade, realização das tarefas propostas; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)	O número de registos negativos compromete significativamente a aquisição das aprendizagens essenciais e a avaliação do aluno. O número de registos negativos é superior a 50% das aulas.	O número de registos negativos compromete a aquisição das aprendizagens essenciais e a avaliação do aluno. O número de registos negativos situa-se entre 31% - 50%.	O número de registos negativos não compromete a participação e a avaliação do aluno. O número de registos negativos situa-se entre 16% - 30%.	O número de registos negativos situa-se entre 6% - 15%.	O número de registos negativos é igual ou inferior a 5%.
EMPENHO (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)	Desinteresse e falta de empenho. O número de registos negativos é superior a 50% das aulas.	Pouco empenho nas tarefas. O número de registos negativos situa-se entre 31% - 50%.	Irregular no empenho. O número de registos negativos situa-se entre 16% - 30%.	Regular na dedicação e empenho nas tarefas, mas com pouca autonomia e sem iniciativa visível. O número de registos negativos situa-se entre 6% - 15%.	Referência no empenho e dedicação. Autonomia e iniciativa presentes. O número de registos negativos é igual ou inferior a 5%.
CIDADANIA (relacionamento interpessoal; cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)	Perturbador, não respeita os colegas e/ou professor. O número de registos negativos é superior a 50% das aulas.	Por vezes não respeita nem coopera com os colegas e/ou professor. O número de registos negativos situa-se entre 31% - 50%.	Respeita os colegas e o professor, mas tem dificuldades em aceitar o apoio dos colegas ou em cooperar. O número de registos negativos situa-se entre 16% - 30%.	Respeitador e cordial. Coopera com os colegas e revela espírito de entreajuda, O número de registos negativos situa-se entre 6% - 15%.	Referência ao nível das relações interpessoais. Revela elevado espírito de entreajuda. O número de registos negativos é igual ou inferior a 5%.