CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ESPECÍFICOS POR DISCIPLINA

Disciplina: Estudo do Movimento **Ano letivo: 2023-2024**

Domínio	Ponderação	Descritores de desempenho	Áreas de Competências do Perfil dos Alunos
CONHECIMENTOS **CAPACIDADES** **PARTICIPAÇÃO**	60%	Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar aspetos relacionados com o estudo do movimento, nomeadamente: A. Noções fundamentais para o estudo da anatomia; B. Tecido conjuntivo; C. Noções gerais sobre as articulações; D. Sistema ósseo e articular da cabeça, tronco, membro superior e membro inferior; E. Organização macroscópica e propriedades do músculo esquelético; F. Organização microscópica e processo de contração muscular; G. Processos energéticos do músculo esquelético; H. Tipos de fibras musculares; I. Determinação das ações musculares; J. Organização geral e caracterização dos principais músculos do tronco, do membro superior e do membro inferior; K. Sistema nervoso; L. Coordenação neuromuscular; M. Fadiga muscular; N. Adaptações neuromusculares ao exercício físico.	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J
	20%	Participar oralmente e por escrito, de forma solicitada e espontânea; Adquirir e consolidar hábitos de trabalho individual e em grupo; Pesquisar e selecionar, de forma autónoma e criteriosamente, a informação.	
DESENVOLVIMENTO PESSOAL	20%	Cumprir regras de interação social; Ser assíduo; Ser pontual; Trazer o material necessário; Cumprir as regras de sala de aula.	E, F

Instrumentos de Avaliação: Ficha de Avaliação; Trabalho Individual e/ou de grupo; Observação Direta; fichas de Registo

Cofinanciado por:
ANQEP AGÊNCIA NACIONAL PARA A QUALIFICAÇÃO E O ENSINO PROFISSIONAL, I.P.
POCH
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu