

Critérios Específicos de Avaliação

Ensino Secundário Profissional

Componente Científica

2025-2026

2º Ano

Disciplina: Estudo do Movimento

Para a atribuição de cada uma das classificações na avaliação sumativa do aluno são tidas em consideração não só os Conhecimentos e Capacidades desenvolvidas face aos conteúdos previstos nos Domínios/Temas organizadores das Aprendizagens essenciais, para o seu ano de escolaridade (nota 1), como também as Atitudes que demonstrou durante todo o processo educativo (saber estar).

A importância relativa dos Conhecimentos, Capacidades e Atitudes na avaliação do aluno encontra-se definida no Projeto Educativo do Agrupamento, consoante o ciclo de escolaridade e natureza da disciplina, sendo nos Cursos Profissionais de 80% para os Conhecimentos e Capacidades e de 20% para as Atitudes.

1.	Avaliação dos Domínios/Módulos da disciplina	80 % na avaliação sumativa
-----------	---	-----------------------------------

Módulos		Instrumentos de avaliação privilegiados
1	Osteologia e Artrologia	- Testes escritos de avaliação; Questões de aula; - Apresentações orais; - Grelha de avaliação de organizadores gráficos (quadros ou mapas de conceitos), em diários de aprendizagem ou de cadernos digitais; - Grelha de avaliação de trabalho prático/de investigação, realizado em grupo ou individualmente.
2	Miologia	

O perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória afirma-se como referencial para as decisões a adotar em cada escola, designadamente ao nível da definição de estratégias, metodologias e procedimentos pedagógico-didáticos a utilizar na prática letiva e na avaliação interna dos alunos.

O trabalho a realizar ao longo do ano letivo centra-se no desenvolvimento de áreas de competências (nota2), que são combinações de conhecimentos, capacidades e atitudes, pretendendo-se que no final do ano/ciclo, o

Nota¹ - As Aprendizagens Essenciais para a disciplina podem ser consultadas em [ANQEP - Documentos](#)

Nota² - Áreas de competência: **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-

aluno seja: Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo (A, C, D, J) Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H) Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J) Questionador (A, F, G, I, J) Comunicador (A, B, D, E, H) Autoavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F) Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G).

PERFIL DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS para o ano de escolaridade (descritores de desempenho):

Módulos	NÍVEIS DE DESEMPENHO DOS CONHECIMENTOS E CAPACIDADES - Descritores				
	0-4 valores	5-9 valores	10-13 valores	14-17 valores	18-20 valores
	Revela muita dificuldade	Revela dificuldade	Revela alguma facilidade	Revela facilidade	Revela bastante facilidade
1 Osteologia e Artrologia	Reconhecer a posição descritiva anatómica e os planos de orientação espacial nas estruturas corporais.				
	Reconhecer o tecido conjuntivo como o principal constituinte das estruturas do sistema ósseo e articular.				
	Distinguir, do ponto de vista estrutural e funcional, os tecidos conjuntivo, cartilágneo, ósseo e adiposo.				
	Compreender os efeitos gerais da atividade física sobre as estruturas de tecido conjuntivo, nomeadamente, ao nível dos ligamentos, do tendão, da cartilagem articular e do osso.				
	Conhecer o conceito de articulação.				
	Identificar a nomenclatura dos movimentos articulares tendo como referência os vários planos do movimento, designadamente na flexão, na extensão, na adução, na abdução, na rotação, na supinação e na pronação.				
	Caracterizar a morfologia das superfícies articulares, meios de união, envolvimento muscular e mecanismos neurais.				
	Comparar os tipos de articulações (imóveis, semimóveis e móveis), do ponto de vista estrutural e funcional, estabelecendo a sua relação entre mobilidade e estabilidade articular.				
	Reconhecer a estrutura óssea e articular dos diferentes segmentos corporais (cabeça, tronco, membro superior e membro inferior).				
	Identificar as funções do disco intervertebral.				
	Identificar os ossos e os principais constituintes articulares dos membros superiores e dos membros inferiores.				
	Classificar funcionalmente as articulações dos membros superiores e dos membros inferiores.				
	Relacionar as características da coluna vertebral e das principais articulações dos membros com a mobilidade/estabilidade de cada região corporal.				
2 Miologia	Conhecer a estrutura macroscópica do músculo esquelético, identificando ventre muscular, aponevroses e tendões.				
	Compreender o papel da elasticidade muscular como fator protetor e de organização da atividade muscular.				
	Caracterizar, do ponto de vista estrutural e funcional, os constituintes da fibra muscular.				

estar, saúde e ambiente; H. Sensibilidade estética e artística; I. Saber científico, técnico e tecnológico; J. Consciência e domínio do corpo.

	Compreender os processos de contração e relaxamento muscular.
	Relacionar os mecanismos associados ao funcionamento do músculo esquelético com o metabolismo e os processos energéticos.
	Reconhecer as necessidades energéticas da fibra muscular e o papel do ATP no processo de contração muscular.
	Relacionar a síntese de ATP com o tipo de esforço físico.
	Interpretar dados experimentais (exemplos práticos) relativos aos processos de síntese de ATP (aeróbico, anaeróbico alático e láctico) em diversos tipos de esforço.
	Reconhecer as características metabólicas e contráteis das fibras dos tipos I e II.
	Conhecer os tipos de fibras nos músculos corporais.
	Relacionar o músculo esquelético com a função articular.
	Reconhecer os principais tipos de ação muscular (dinâmica concêntrica e excêntrica, estática, ciclo muscular alongamento/ encurtamento).
	Compreender os papéis funcionais que os músculos (agonistas, antagonistas e fixadores) desempenham no movimento.
	Conhecer e localizar os principais grupos musculares do tronco, membro superior e membro inferior.
	Caracterizar anatómica e funcionalmente, por região, os grupos musculares mais importantes, relacionando-os com o movimento corporal.

2.	Avaliação das Atitudes face à aprendizagem	20 % na avaliação sumativa
-----------	---	-----------------------------------

Parâmetros de avaliação		% b)	Indicadores do desempenho
1	Responsabilidade	30	Pontualidade e assiduidade

			Posse, utilização e organização adequada do material obrigatório
			Cumprimento de prazos
			Cumprimento adequado das tarefas solicitadas
			Concentração/Atenção
2	Autonomia	40	Hábitos de trabalho
			Colaboração nas tarefas de grupo/pares
			Autonomia / iniciativa
			Interesse / empenho
			Intervenção adequada nos assuntos tratados
3	Respeito pelo cumprimento das regras	30	Cumprimento de regras em sala de aula
			Correção com os colegas/professores
			Solidariedade e cooperação
			Participação de forma organizada
Total		100	
b) - Importância relativa de cada parâmetro na avaliação das Atitudes			

Atitudes	NÍVEIS DE DESEMPENHO - Descritores				
	0-4 valores	5-9 valores	10-13 valores	14-17 valores	18-20 valores
	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1	É pontual ou assíduo; traz o material necessário para a realização da atividade; respeita os prazos definidos para entrega/apresentação dos trabalhos; tem uma atitude correta nas atividades; está atento, concentrado				
2	Empenha-se para superar as suas dificuldades e evoluir; colabora na organização e gestão dos materiais para a atividade; é autónomo na realização das tarefas; realiza as tarefas de forma organizada.				
3	Cumpre as regras de utilização dos materiais; cumpre as regras de segurança pessoal e dos colegas definidas para a atividade; contribui para um clima de aula que favoreça a aprendizagem; respeita os colegas e professora; aceita o apoio dos colegas nos esforços de aperfeiçoamento próprio; ajuda os colegas a superar as suas dificuldades.				