

Critérios Específicos de Avaliação

**Ensino Secundário Profissional
Componente Tecnológica**

2025-2026

1º Ano

Disciplina: Práticas de Atividades Físicas e Desportivas

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 nas Unidades de Curta Duração (UFCD), 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 das Unidades de Curta Duração	80 % na avaliação sumativa
-----------	--	-----------------------------------

UFCD		Instrumentos de avaliação privilegiados
Nº	Designação	
7242	Fisiologia do Esforço	Teste de avaliação (teórico e/ou prático); Trabalhos de pesquisa (grupo/individuais); Questionamento em aula; Apresentações orais; Observação do desempenho (aulas, atividades, eventos)
7244	Noções Básicas de Traumatologia e Socorrismo no Desporto	
7277	Basquetebol	
7289	Orientação	
7282	Ginástica	
7283	Atletismo	

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 (nota1), que são combinações de conhecimentos, capacidades e atitudes, pretendendo-se que no final do ano/ciclo, o 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).

Nota 1 - 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-estar, saúde e ambiente; H. Sensibilidade estética e artística; I. Saber científico, técnico e tecnológico; J. Consciência e domínio do corpo.

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

UFCD	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
Fisiologia do Esforço (7242)	No reconhecimento do papel da fisiologia do esforço, relacionando os processos adaptativos à especificidade das situações de esforço, à fadiga e ao repouso.				
	Na identificação e descrição dos processos metabólicos (aeróbios e anaeróbios) nas atividades físicas.				
	Na identificação de respostas fisiológicas, de curto e longo prazo, em função de diferentes tipos de esforço e das características dos praticantes.				
	Na identificação e descrição das determinantes do consumo de oxigénio.				
Noções Básicas de Traumatologia e Socorrismo no Desporto (7244)	No reconhecimento e identificação de tipos de prevenção primária, secundária e terciária em atividades físicas e desportivas.				
	Na identificação de situações de risco e tipos de lesões comuns na prática das principais modalidades desportivas.				
	Na descrição de técnicas de primeiros socorros adequadas aos principais tipos de lesões desportivas.				
	Na identificação e aplicação prática do Suporte Básico de Vida (cadeia de sobrevivência, riscos para o reanimador, algoritmo SBV); Posição Lateral de Segurança e Desobstrução da Via Aérea.				
Basquetebol (7277)	Na caracterização da modalidade, interpretação dos contextos de prática, materiais e equipamentos e, cumprimento das condições de segurança.				
	Na interpretação da legislação e regulamentação específica da modalidade.				
	Na montagem, desmontagem e manutenção básica de equipamentos desportivos.				
	Na análise da prática através de sistemas de observação recomendados.				
	Na identificação, análise e vivência prática dos aspetos críticos técnico-táticos, físicos e psicológicos predominantes na modalidade.				
Orientação (7289)	Na caracterização da modalidade, interpretação dos contextos de prática, materiais e equipamentos e, cumprimento das condições de segurança.				
	Na interpretação da legislação e regulamentação específica da modalidade.				
	Na montagem, desmontagem e manutenção básica de equipamentos desportivos.				
	Na análise da prática através de sistemas de observação recomendados.				
	Na identificação, análise e vivência prática dos aspetos críticos técnico-táticos, físicos e psicológicos predominantes na modalidade.				
Ginástica (7282)	Na caracterização da modalidade, interpretação dos contextos de prática, materiais e equipamentos e, cumprimento das condições de segurança.				
	Na interpretação da legislação e regulamentação específica da modalidade.				
	Na montagem, desmontagem e manutenção básica de equipamentos desportivos.				
	Na análise da prática através de sistemas de observação recomendados.				
	Na identificação, análise e vivência dos aspetos críticos técnico-táticos, físicos e psicológicos predominantes na modalidade.				
Atletismo (7283)	Na caracterização da modalidade, interpretação dos contextos de prática, materiais e equipamentos e, cumprimento das condições de segurança.				
	Na interpretação da legislação e regulamentação específica da modalidade.				
	Na montagem, desmontagem e manutenção básica de equipamentos desportivos.				
	Na análise da prática através de sistemas de observação recomendados.				
	Na identificação, análise e vivência dos aspetos críticos técnico-táticos, físicos e psicológicos predominantes na modalidade.				

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

Parâmetros de avaliação		% a)	Indicadores do desempenho
1	Responsabilidade	25	Assiduidade e pontualidade
			Material necessário para a aula
			Respeito pelos prazos definidos para entrega/apresentação dos trabalhos
			Atitude correta nas atividades da aula
2	Participação e Autonomia	25	Empenho/persistência para superar dificuldades e evoluir
			Colaboração na organização e gestão dos materiais para a atividade
			Autonomia na realização das tarefas
			Comportamento adequado às diferentes situações criadas na aula e intervenção de forma adequada
			Participação em atividades desportivas do PAA
3	Respeito pelo cumprimento de regras	25	Cumprimento das regras de utilização dos materiais
			Cumprimento das regras de segurança pessoal e dos companheiros, definidas para a atividade
			Contributo para um clima de aula que favoreça a aprendizagem
4	Relação interpessoal	25	Respeito pelos colegas e professor
			Aceitação do apoio dos colegas e professor no desempenho/prestação para aperfeiçoamento próprio.
			Apoio no desempenho/ prestação dos colegas de modo a favorecer o aperfeiçoamento do(s) outro(s).
Total		100	
a) - 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 prática da atividade; respeita os prazos definidos para entrega/apresentação dos trabalhos; tem uma atitude correta nas atividades				
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; está atento, concentrado e realiza tarefas de forma organizada; participa nas atividades desportivas do PAA.				
3	Cumprir as regras de utilização dos materiais; cumprir as regras de segurança pessoal e dos colegas definidas para a atividade; contribui para um clima de aula que favoreça a aprendizagem.				
4	Respeita os colegas e professor; aceita o apoio dos colegas nos esforços de aperfeiçoamento próprio; ajuda os colegas a superar as suas dificuldades;				