

	<p style="text-align: center;">CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO Ensino Profissional – Departamento de Expressões e Tecnologias Disciplina – Educação Física</p> <p>CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE COZINHA E PASTELARIA CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE PROGRAMAÇÃO E DE SISTEMAS INFORMÁTICOS</p> <p style="text-align: right;">Ano letivo 2020.2021</p>
---	--

(a **avaliação modular** decorre da aplicação dos critérios específicos e respetivos instrumentos, abaixo apresentados)

Componente: Sociocultural	Disciplina: Educação Física -10º ano (1º ano do Ciclo de Estudos)
---------------------------	--

Módulos Práticos		
<p>Avaliação de Desempenho Formal – 40% Conhecimentos e capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desempenho motor (20%); - Teste e/ou Questão aula (20%). 	<p>Avaliação de Desempenho Processual – 40% Conhecimentos e capacidades e atitudes e valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avaliação prática. 	<p>Atitudes e Valores – 20%</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pontualidade; Interesse/empenho; Iniciativa/autonomia; Cooperação; Espírito desportivo; Material (equipamento); Aceitação crítica; Cumprimento de normas. <p style="text-align: center;">(média aritmética)</p>

Alunos com Atestado Médico		
<p>Avaliação de Desempenho Formal – 40% Conhecimentos e capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teste e/ou Questão aula. 	<p>Avaliação de Desempenho Processual – 40% Conhecimentos e capacidades e atitudes e valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desempenho de tarefas em contexto de aula (25%); - Trabalho teórico (15%). 	<p>Atitudes e Valores – 20%</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pontualidade; Interesse/empenho; Iniciativa/autonomia; Cooperação; Espírito desportivo; Material (equipamento); Aceitação crítica; Cumprimento de normas. <p style="text-align: center;">(média aritmética)</p>

Módulos Teóricos		
<p>Avaliação de Desempenho Formal – 40% Conhecimentos e capacidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teste e/ou Questão aula. 	<p>Avaliação de Desempenho Processual – 40% Conhecimentos e capacidades e atitudes e valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização e apresentação de trabalho. 	<p>Atitudes e Valores – 20%</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pontualidade; Interesse/empenho; Iniciativa/autonomia; Cooperação com os colegas; Espírito desportivo; Material para a aula; Aceitação crítica; Cumprimento de normas. <p style="text-align: center;">(média aritmética)</p>

Cofinanciado por:



Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA)	Dominios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
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	M1 - Jogos Desportivos Coletivos I (Basquetebol)	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Basquetebol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Muito Insuficiente (0 a 5): Não coopera com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo. Não realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo. Não aplica as regras não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Insuficiente (6 a 9): Cooperar, raramente, com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo. Realiza, raramente, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo. Aplica, raramente, as regras não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Suficiente (10 a 13): Cooperar, ocasionalmente, com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo. Realiza, ocasionalmente, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo. Aplica, ocasionalmente, as regras não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Bom (14 a 17): Cooperar, regularmente, com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo. Realiza, regularmente, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo. Aplica, regularmente, as regras não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Muito Bom (18 a 20): Cooperar, sistematicamente, com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo. Realiza, sistematicamente, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo. Aplica, sistematicamente, as regras não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Grelhas de registos relativas a recolha de informação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação em contexto de aula; - Desempenho (motor e conhecimentos teóricos) / atitudes, valores e cidadania, por modalidade. 	<p>Avaliação de Desempenho Formal 40%</p> <p>Avaliação de Desempenho Processual 40%</p> <p>Atitudes e Valores 20%</p>

Cofinanciado por:



Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA)	Domínios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
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	M 4 - Ginástica I (Solo / Aparelhos)	<p>Compôr, realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realizar saltos do Nível Introdução no Boque/Plinto, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Muito Insuficiente (0 a 5): Não compõe esquemas individuais. Não realiza os esquemas individuais nem saltos e não aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. Não aprecia os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Insuficiente (6 a 9): Compõe com muita dificuldade esquemas individuais. Realiza com muita dificuldade os esquemas individuais e os saltos e aplica, com muita dificuldade, os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. Aprecia com muita dificuldade os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Suficiente (10 a 13): Compõe com alguma dificuldade esquemas individuais. Realiza com alguma dificuldade os esquemas individuais e os saltos e aplica, com alguma dificuldade, os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. Aprecia com alguma dificuldade os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Bom (14 a 17): Compõe sem dificuldade esquemas individuais. Realiza sem dificuldade os esquemas individuais e os saltos e aplica, sem dificuldade, os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. Aprecia sem dificuldade os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Muito Bom (18 a 20): Compõe sem qualquer dificuldade e com criatividade esquemas individuais. Realiza sem qualquer dificuldade e com fluidez os esquemas individuais e os saltos e aplica, sem dificuldade, os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. Aprecia sem qualquer dificuldade e com critérios os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Grelhas de registos relativas a recolha de informação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação em contexto de aula; - Desempenho (motor e conhecimentos teóricos) / atitudes, valores e cidadania, por modalidade. 	<p>Avaliação de Desempenho Formal 40%</p> <p>Avaliação de Desempenho Processual 40%</p> <p>Atitudes e Valores 20%</p>

Cofinanciado por:



Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA)	Domínios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
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	M7 – Atletismo/ Raquetas/ Patinagem I (Salto em Comprimento / Corrida de Velocidade)	<p>Realizar e analisar, salto em comprimento e corrida de velocidade, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como participante, mas também como juiz.</p> <p>Muito Insuficiente (0 a 5): Não realiza e não analisa o salto em comprimento e a corrida de velocidade. Não conhece e não cumpre corretamente as exigências elementares e técnicas do salto em comprimento e da corrida de velocidade. Não conhece e não cumpre o regulamento nem como praticante, nem como juiz.</p> <p>Insuficiente (6 a 9): Raramente realiza e raramente analisa o salto em comprimento e a corrida de velocidade. Raramente conhece e raramente cumpre corretamente as exigências elementares e técnicas do salto em comprimento e da corrida de velocidade. Raramente conhece e raramente cumpre o regulamento nem como praticante, nem como juiz.</p> <p>Suficiente (10 a 13): Ocasionalmente realiza e ocasionalmente analisa o salto em comprimento e a corrida de velocidade. Ocasionalmente conhece e ocasionalmente cumpre corretamente as exigências elementares e técnicas do salto em comprimento e da corrida de velocidade. Ocasionalmente conhece e ocasionalmente cumpre o regulamento tanto como praticante, como juiz.</p> <p>Bom (14 a 17): Regularmente realiza e regularmente analisa o salto em comprimento e a corrida de velocidade. Regularmente conhece e regularmente cumpre corretamente as exigências elementares e técnicas do salto em comprimento e da corrida de velocidade. Regularmente conhece e regularmente cumpre o regulamento tanto como praticante, como juiz.</p> <p>Muito Bom (18 a 20): Sistematicamente realiza e sistematicamente analisa o salto em comprimento e a corrida de velocidade. Sistematicamente conhece e sistematicamente cumpre corretamente as exigências elementares e técnicas do salto em comprimento e da corrida de velocidade. Sistematicamente conhece e sistematicamente cumpre o regulamento tanto como praticante, como juiz.</p>	<p>Grelhas de registos relativas a recolha de informação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação em contexto de aula; - Desempenho (motor e conhecimentos teóricos) / atitudes, valores e cidadania, por modalidade. 	<p>Avaliação de Desempenho Formal 40%</p> <p>Avaliação de Desempenho Processual 40%</p> <p>Atitudes e Valores 20%</p>

Cofinanciado por:



Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA)	Domínios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
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	M10 - Dança I (Dança Tradicional)	<p>Apreciar e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança (Regadinho), em coreografias individuais e de grupo, aplicando aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Muito insuficiente (0 a 5): Não aprecia a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Não realiza a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Não aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p> <p>Insuficiente (5 a 9): Aprecia com dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Realiza com dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Aplica com dificuldade os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p> <p>Suficiente (10 a 13): Aprecia com alguma dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Realiza com alguma dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Aplica com alguma dificuldade os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p> <p>Bom (14 a 17): Aprecia regularmente sem dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Realiza regularmente sem dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Aplica regularmente sem dificuldade os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p> <p>Muito Bom (18 a 20): Aprecia sistematicamente sem qualquer dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Realiza sistematicamente sem qualquer dificuldade a sequência de elementos técnicos elementares em coreografia. Aplica sistematicamente sem qualquer dificuldade os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.</p>	<p>Grelhas de registos relativas a recolha de informação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação em contexto de aula; - Desempenho (motor e conhecimentos teóricos) / atitudes, valores e cidadania, por modalidade. 	<p>Avaliação de Desempenho Formal 40%</p> <p>Avaliação de Desempenho Processual 40%</p> <p>Atitudes e Valores 20%</p>

Cofinanciado por:



Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA)	Domínios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
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	M13 - Aptidão Física	<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>O aluno, de acordo com os respetivos valores de referência encontra-se na zona: Precisa Melhorar; Zona Saudável; Perfil Atlético;</p> <p><i>OBS: No site da Plataforma FITescola® (http://fitescola.dge.mec.pt) encontram-se os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.</i></p>	<p>Grelhas de registos relativas a recolha de informação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desempenho (motor e conhecimentos teóricos) / atitudes, valores e cidadania). - Bateria de testes do FITescola®, (tabela de valores de referência). 	<p>Avaliação de Desempenho Formal 40%</p> <p>Avaliação de Desempenho Processual 40%</p> <p>Atitudes e Valores 20%</p>

Cofinanciado por:



Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA)	Domínios	Descritores de desempenho	Modalidades/ Instrumentos de Avaliação	Ponderação
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	M14 - Atividades Físicas/ Contextos e Saúde I	Relacionar aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente	Grelhas de registos relativas a recolha de informação: - Observação em contexto de aula; - Teste e/ou questão aula e/ou trabalho e/ou portefólio.	Avaliação de Desempenho Formal 40% Avaliação de Desempenho Processual 40% Atitudes e Valores 20%

NOTA: não se aplicam no caso de alunos com adaptações curriculares significativas

*https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

Cofinanciado por:



ENSINO PROFISSIONAL					
Classificação Final	0-5	6-9	10-13	14-17	18-20
Menção Qualitativa	Muito Insuficiente	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom

Perfil de Desempenho: 1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo; 2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras. 3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. 4. Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações. 5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança. 6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. 7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

Perfil Profissional de Saída do Aluno:

- 1. TÉCNICO DE COZINHA E PASTELARIA:** No final da formação, estará apto a pôr em prática as normas de higiene e segurança alimentar, dirigir e planificar os trabalhos de cozinha, colaborar na estruturação de ementas, bem como preparar e confeccionar refeições num enquadramento de especialidade, nomeadamente gastronomia regional portuguesa e internacional.
- 2. TÉCNICO DE PROGRAMAÇÃO E DE SISTEMAS INFORMÁTICOS:** É o profissional qualificado apto a realizar, de forma autónoma ou integrado numa equipa, atividades de conceção, especificação, projeto, implementação, avaliação, suporte e manutenção de sistemas informáticos e de tecnologias de processamento e transmissão de dados e informação.

Cofinanciado por:

