

Escola Secundária de Jaime Cortesão

Critérios de Avaliação

Ano Letivo: 2020/2021

Curso Profissional Técnico de DESPORTO

Componente de Formação: Técnica

Disciplina: Metodologias das Atividades de Body & Mind _ YOGA

Ano: 2º Turma: 3ª

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)	Domínio: Saber e Saber Fazer Especificações	Descritores
A - Linguagens e textos B - Informação e comunicação E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia G - Bem-estar, saúde e ambiente I - Saber científico, técnico e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo	Conhecer os conceitos e temáticas inerentes aos conteúdos programáticos da disciplina. - Executar as técnicas inerentes às atividades de Yoga: Posturas (Asanas): de pé, sentadas, deitadas, invertidas, torções. Etapas respiratórias: abdominal, torácica, yóguica. Prática de concentração (Pratyahara). Relaxação.	Nível 1 - mostra grandes dificuldades em quase todas as competências nos domínios do saber fazer/ conhecer; não se esforça por melhorar/não quer fazer nem conhecer; não quer cooperar . Nível 2 - mostra algumas dificuldades na maioria das competências , esforça-se pouco por melhorar; coopera pouco . Nível 3 - mostra algumas dificuldades em várias competências nos domínios do saber fazer e conhecer, mas mostra interesse e esforça-se por melhorar; coopera com professor e com os colegas. Nível 4 - mostra facilidade de aprendizagem da maioria das competências nos domínios do saber fazer e conhecer, progride com facilidade nas aprendizagens; Coopera com o professor e os colegas. Nível 5 - revela a maioria ou a totalidade das competências no domínio do saber fazer e conhecer; coopera com o professor e os colegas no sentido da aprendizagem coletiva e aperfeiçoamento pessoal. Ponderação - 80%



Domínio	Competências do Perfil do Aluno	Descritores	Ponderação
Atitudes	<p>Evidenciar rigor no trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser pontual; • Ter o caderno diário organizado; • Fazer-se acompanhar dos materiais necessários ao desenvolvimento das atividades letivas; • Cumprir as regras da sala de aula. <p>Demonstrar perseverança na superação das dificuldades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza as atividades da aula; • Ser autónomo. <p>Esforçar-se por desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possuir capacidade de se autoavaliar; • Ser curioso/querer aprender mais. <p>Evidenciar respeito por si mesmo, pelo outro.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mostrar disponibilidade e capacidade de cooperar. <p>Respeitar a diversidade humana e cultural.</p> <p>Revelar-se solidário e interventivo.</p> <p>Participar – contribuir para a aprendizagem coletiva.</p>	<p>Nível 1 - manifesta raramente a maioria das competências exigidas e não mostra vontade para melhorar e/ou progredir.</p> <p>Nível 2 - manifesta poucas vezes a maioria das competências e mostra pouca disponibilidade para melhorar.</p> <p>Nível 3 - manifesta algumas vezes algumas das competências e mostra disponibilidade para melhorar o sentido da sua progressão.</p> <p>Nível 4 - manifesta com frequência a maioria das competências e esforça-se por melhorar; coopera claramente com a professora e com os colegas no sentido da sua progressão.</p> <p>Nível 5 - manifesta claramente a maioria ou a totalidade das competências exigidas; está sempre disponível para cooperar com a professora e os colegas no sentido da progressão coletiva e no seu aperfeiçoamento.</p>	20%
<p>Instrumentos de avaliação: observação direta em documento próprio _ trabalho de pesquisa individual _ apresentação e prática da pesquisa realizada _ autoavaliação.</p>			

