



## 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

Domínio	Competências	Descritores	Ponderação
Específico da disciplina	<p>Conhecer os conceitos e temáticas inerentes aos conteúdos programáticos da disciplina.</p> <p>- Executar as técnicas inerentes às atividades de Yoga:</p> <p>Posturas (Asanas): de pé, sentadas, deitadas, invertidas, torções.</p> <p>Etapas respiratórias: abdominal, torácica, yóguica.</p> <p>Prática de concentração (Pratyahara).</p> <p>Relaxação.</p>	<p><b>Nível 1</b> - mostra <b>grandes dificuldades em quase todas as competências</b> nos domínios do saber fazer/ conhecer; não se esforça por melhorar/não quer fazer nem conhecer; <b>não quer cooperar</b>.</p> <p><b>Nível 2</b> - mostra <b>algumas dificuldades na maioria das competências</b>, esforça-se pouco por melhorar; <b>coopera pouco</b>.</p> <p><b>Nível 3</b> - mostra <b>algumas dificuldades em várias competências</b> nos domínios do saber fazer e conhecer, mas mostra interesse e esforça-se por melhorar; <b>coopera</b> com professor e com os colegas.</p> <p><b>Nível 4</b> - mostra <b>facilidade de aprendizagem da maioria das competências</b> nos domínios do saber fazer e conhecer, progride com facilidade nas aprendizagens; <b>Coopera</b> com o professor e os colegas.</p> <p><b>Nível 5</b> - revela <b>a maioria ou a totalidade das competências</b> no domínio do saber fazer e conhecer; <b>coopera</b> com o professor e os colegas no sentido da aprendizagem coletiva e aperfeiçoamento pessoal.</p>	80%

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

