

**Planificação Anual**  
**Curso Técnico de Desporto**  
**Estudo do Movimento – 2º ano**  
**Ano letivo: 2023/2024**

Calendarização (período)	Módulo 7 – Qualidades Físicas	N.º de aulas (30)
<b>1º/2º/3º Período</b>	Compreender o conceito associado a cada uma das qualidades físicas (força, flexibilidade, velocidade e resistência) e as respetivas formas de manifestação. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relacionar cada qualidade física com a produção motora no âmbito das atividades físicas.</li> <li>▪ Conhecer e compreender os fatores biológicos condicionantes de cada qualidade física e dos respetivos limites de alteração através da atividade física sistemática.</li> </ul>	30
Calendarização (período)	Módulo 5 – Análise de participação muscular no movimento	N.º de aulas (30)
<b>1º Período</b>	Compreender as características e formas de organização dos grupos musculares para a produção de movimentos na cabeça, tronco, membro superior e membro inferior. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conhecer os padrões de coordenação neuromuscular envolvidos em cada tipo de movimento.</li> <li>▪ Considerar características das solicitações neuromusculares nas ações motoras típicas dos cursos em causa</li> <li>▪ Dominar os meios de análise cinemática para caracterização do movimento.</li> </ul>	30
Calendarização (período)	Módulo 4 – Fundamentos de mecânica para análise do movimento	N.º de aulas (30)
<b>3º Período</b>	Conhecer e compreender a Ação de forças exteriores ou forças geradas pelo próprio indivíduo, nos movimentos. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conhecer os movimentos de um segmento e do corpo na totalidade.</li> <li>▪ Compreender e ter domínio do movimento de um projétil.</li> <li>▪ Dominar de forma elementar as técnicas e meios de análise qualitativa e quantitativa dos movimentos.</li> </ul>	30

	▪ Perceber a importância da coordenação dos impulsos parciais na técnica realizada.	
--	---	--

<b>Atividades e estratégias a aplicar</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Exploração de material audiovisual, de textos, figuras e vídeos.</li><li>- Fichas de trabalho.</li><li>- Atividades práticas de aplicação sobre movimentos e ações musculares.<ul style="list-style-type: none"><li>- Trabalhos de pesquisa e respetiva apresentação à turma.</li></ul></li><li>- Atividades práticas de aplicação sobre sistema nervoso e coordenação.</li><li>- Avaliação formativa.</li></ul>

<b>Materiais Curriculares e Recursos Didáticos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>-Computadores</li><li>-Projetor</li><li>-Textos de apoio</li></ul>

<b>Modalidades de Avaliação</b>
De acordo com os critérios de avaliação da disciplina: <ul style="list-style-type: none"><li>-Grelha de registo de avaliação sumativa;</li><li>-Grelha de registo de trabalhos individuais, em grupo, relatórios e fichas de trabalho;</li><li>-Grelha de Observação de sala de aula;</li><li>-Realização de fichas de trabalho individualmente ou em pares</li></ul>

NOTA – Sempre que se justifique, por motivos de funcionamento e desenvolvimento dos módulos a calendarização desta planificação poderá ser alterada.