

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

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

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

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

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

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