

**Planificação Anual – Teoria do Desporto – 2º Técnico de Desporto (2PTD)**

*Ano letivo: 2023 / 2024*

Calendarização	O corpo humano - Nutrição e Doping	N.º de aulas
<b>1.º/2º Período</b>	<p><b>Funcionamento do corpo humano</b> Aparelho cardiorrespiratório. Aparelho locomotor. Sistema de regulação.</p> <p><b>Noção de adaptação fisiológica</b> Relação estímulo/adaptação. Analogia entre estímulo e carga de treino. A carga de treino como um estímulo fisiológico. Adaptação aguda e adaptação crónica.</p> <p><b>Bioenergética muscular</b> Transformação de energia química em mecânica. Importância dos processos de produção de energia nos diferentes tipos de esforço desportivo.</p> <p><b>Nutrição</b> Metabolismo energético. Carburantes utilizados na atividade desportiva. Reservas de glicogénio muscular e hepático Vitaminas e minerais. Hidratação.</p> <p><b>Fundamentos da luta contra a dopagem</b> Objetivos da luta contra a dopagem. Controlos de dopagem. Educação e informação.</p>	<b>60 blocos de 50 min.</b>

<b>Atividades e estratégias a aplicar</b>
-Aplicação ao longo de todo o módulo dos métodos expositivo/interrogativo /participativo; -Leitura, análise e exploração de documentos fornecidos pelo professor; -Construção de esquemas e elaboração de textos - síntese sobre os conhecimentos adquiridos; -Apresentação PowerPoint: Exploração de diapositivos alusivos ao tema em estudo; -Análise de casos reais; -Visualização de vídeo clips -Pesquisa em fontes diversas; -Realização de fichas de trabalho individualmente ou em pares. -Prática simulada
<b>Materiais Curriculares e Recursos Didáticos</b>
-Computadores -Projetor -Textos de apoio - Estudos de caso
<b>Modalidades de Avaliação</b>
De acordo com os critérios de avaliação da disciplina: -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.