

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
1.º/2º Período	<p>Funcionamento do corpo humano Aparelho cardiorrespiratório. Aparelho locomotor. Sistema de regulação.</p> <p>Noção de adaptação fisiológica 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>Bioenergética muscular Transformação de energia química em mecânica. Importância dos processos de produção de energia nos diferentes tipos de esforço desportivo.</p> <p>Nutrição Metabolismo energético. Carburantes utilizados na atividade desportiva. Reservas de glicogénio muscular e hepático Vitaminas e minerais. Hidratação.</p> <p>Fundamentos da luta contra a dopagem Objetivos da luta contra a dopagem. Controlos de dopagem. Educação e informação.</p>	60 blocos de 50 min.

Atividades e estratégias a aplicar
<ul style="list-style-type: none">-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
Materiais Curriculares e Recursos Didáticos
<ul style="list-style-type: none">-Computadores-Projetor-Textos de apoio- Estudos de caso
Modalidades de Avaliação
<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina:</p> <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.