

**Planificação Anual**  
**Curso Técnico de Desporto**  
**Estudo do Movimento – 1º ano**  
*Ano letivo: 2023/2024*

Calendarização (período)	Módulo 1 – Osteologia	N.º de aulas (30)
<b>1º\2º Período</b>	<b>0 - Introdução à Osteologia e Artrologia.</b> 0.1- Noções fundamentais para o estudo da anatomia. 0.2- Conhecer a estrutura e as características funcionais do sistema esquelético.	30
Calendarização (período)	Módulo 2 – Miologia	N.º de aulas (30)
<b>1º\2º Período</b>	<b>1. Miologia</b> <b>1.1 - Músculo esquelético.</b> <b>1.2- Processos de contracção muscular e energéticos no músculo esquelético.</b> <b>1.3- Tipos de fibras musculares.</b> <b>1.4- Determinação das acções musculares.</b> <b>1.5- Organização geral e caracterização dos principais músculos do tronco e membros.</b>	30
Calendarização (período)	Módulo 3 – Controlo e coordenação do movimento	N.º de aulas (30)
<b>1º/2º Período</b>	<b>0- Controlo e coordenação do movimento</b> 0.1 - Compreender a estrutura e funcionamento geral do sistema nervoso. 0.2 - Compreender e analisar o movimento dos mecanismos de coordenação neuromuscular nos níveis intra e intermuscular. <b>1- Controlo e coordenação do movimento</b> 1.1- Compreender as características e formas de organização dos grupos musculares para a produção de movimentos na cabeça, tronco, membros superior e inferior. 1.2- Conhecer os padrões de coordenação neuromuscular dos tipos de movimento. 1.3- Considerar características das solicitações neuromusculares nas ações motoras típicas.	30

<b>Calendarização (período)</b>	<b>Módulo 6 - Constituição e funcionamento dos sistemas da vida orgânica interna</b>	<b>N.º de aulas (30)</b>
<b>2º/3º Período</b>	1- Organização geral e funções do aparelho circulatório. 2- Organização geral e funções do aparelho respiratório. 3- Organização geral e funções do aparelho digestivo, dominando noções elementares de nutrição. 4- Organização geral e funções do aparelho urinário. 5- Organização geral e funções dos sistemas de regulação da vida orgânica interna: Sistema Nervoso e Sistema Endócrino. 6- Processo de regulação térmica. 7- Processo de regulação do equilíbrio hídrico e eletrolítico.	30

#### **Atividades e estratégias a aplicar**

- Exploração de material audiovisual, de textos, figuras e vídeos.
- Fichas de trabalho.
- Atividades práticas de aplicação sobre movimentos e ações musculares.
  - Trabalhos de pesquisa e respetiva apresentação à turma.
- Atividades práticas de aplicação sobre sistema nervoso e coordenação.
- Avaliação formativa.

#### **Materiais Curriculares e Recursos Didáticos**

- Computadores
- Projetor
- Textos de apoio

#### **Modalidades de Avaliação**

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.