

## Planificação Modular

**CURSO:** Técnico de desporto

**ANO LETIVO:** 23/24

**Disciplina:** Teoria do Desporto

**Ano:** 2.º

**Turma:** 2PTD

**Módulo:** O Corpo Humano – Nutrição e Doping

**UFCD:** 9437

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<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.</p>	<p>Identificar os princípios fundamentais dos valores éticos e culturais.</p> <p>Aplicar as normas deontológicas e profissionais na sua prática profissional articulando com a responsabilidade pessoal</p> <p>Identificar fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional.</p> <p>Reconhecer condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global.</p>	<p>-Aplicação ao longo de todo o módulo dos métodos expositivo/interrogativo</p> <p>/participativo;</p> <p>-Leitura, análise e exploração de documentos fornecidos pelo professor;</p> <p>-Construção de esquemas e elaboração de textos - síntese sobre os conhecimentos adquiridos;</p> <p>-Apresentação PowerPoint: Exploração de diapositivos</p>	<p>-Computadores</p> <p>-Projektor</p> <p>-Textos de apoio</p>	30	<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina:</p> <p>-Grelha de registo de avaliação sumativa;</p> <p>-Grelha de registo de trabalhos individuais, em grupo, relatórios e fichas de trabalho;</p> <p>-Grelha de Observação de sala de aula;</p> <p>-Realização de fichas de trabalho individualmente ou em pares</p>

<p>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>	<p>Identificar as condutas éticas de intervenção aplicáveis aos agentes desportivos</p>	<p>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</p>			
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--