CURSO: TÉCNICO DE DESPORTO	**ANO: 11º ANO**
DOMÍNIO DE FORMAÇÃO/UFCD: 4	**DOCENTE: ANA PAULA GOMES VIEIRA**

COMPETÊNCIAS
• Mobilização de saberes científicos e tecnológicos para compreender fenómenos que ocorrem no organismo humano em situações do dia-a-dia, particularmente as que exigem a análise crítica de saberes do senso comum, a ponderação de argumentos ou a tomada de posição. • Manipulação correta e em segurança de instrumentos e/ou materiais de laboratório. • Interiorização de qualidades e metodologias próprias do trabalho científico. • Utilização funcional de processos de pesquisa, seleção e organização de informação, bem como de processos que assegurem a sua comunicação em formatos diversos. • Construção de valores e atitudes adequadas ao exercício da cidadania responsável, nomeadamente a adoção de comportamentos saudáveis, o respeito pela diversidade humana e biológica.

UFCD:4

DURAÇÃO: 50 horas

TEMA: Corpo Humano – nutrição e doping

COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO	CALENDARIZAÇÃO
Explicitar o conceito de organismo como sistema aberto que regula o seu meio interno de modo a manter a homeostasia Determinar a variação da frequência cardíaca	Descrever conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional.	**Funcionamento do corpo humano** - Aparelho cardiorrespiratório - Aparelho locomotor - Sistema de regulação	Avaliação diagnóstica -Interação professor/aluno; -Apresentações de PowerPoint; -Análise de diferentes situações que permitam inferir e extrapolar dados (imagens, gráficos, tabelas);	-Observação direta; -Fichas de trabalho; -Participação solicitada e espontânea. -Trabalho individual;	**20 SETEMBRO** **SETEMBRO A NOVEMBRO**

e da pressão arterial na realização de atividades do dia –a-dia (situação de repouso e em exercício físico) Identificar as funções desempenhadas pelos nutrientes no organismo Testar a presença de nutrientes em alguns organismos Utilizar órgãos de mamíferos, como modelos para estudar a anatomia e fisiologia humana Determinar como variam a frequência e a amplitude ventilatória em diferentes actividades físicas Identificar os diferentes grupos de nutrientes Relacionar os nutrientes com as tarefas desempenhadas por eles no organismo humano	Descrever a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo.	**Nutrição** - Metabolismo energético - Carburantes utilizados na atividade desportiva - Reservas de glicogénio muscular e hepático - Vitaminas e minerais - Hidratação	-Aulas práticas laboratoriais para visualização de diferentes tipos de tecidos (miocárdio, muscular, sanguíneo…); Atividade prática para determinar pressão arterial e frequência cardíaca; Utilização de órgãos de mamíferos, como modelos para estudar a anatomia e fisiologia humana, com base na sua proximidade evolutiva; Atividade prática: como variam a frequência e a amplitude ventilatória em diferentes atividades físicas Atividade prática para testar a presença de nutrientes em alguns alimentos; Caracterizar as práticas alimentares da comunidade escolar com base num trabalho de projeto;	-Aulas práticas; -Portefólio; -Autoavaliação; -Heteroavaliação.	**DEZEMBRO A FEVEREIRO**

Descrever a reação do organismo a diferentes estímulos externos Identificar o papel do sistema nervoso na regulação homeostática Relacionar os efeitos da dopagem na condição fisica	Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo. Descrever a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva. Descrever os procedimentos dos controlos de dopagem.	**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 **Bioenergética muscular** - Transformação de energia química em mecânica - Importância dos processos de produção de energia nos diferentes tipos de esforço desportivo. **Fundamentos da luta contra a dopagem** - Objetivos da luta contra a dopagem - Controlos de dopagem Educação e informação	-Realização de fichas de trabalho; - Exploração oral e visual de PowerPoint/vídeos didáticos sobre os termos e conceitos inerentes aos conteúdos. - Trabalho de grupo/projeto.		**FEVEREIRO A MARÇO** **ABRIL A MAIO**