

**Quadro 1**

Módulo/UFCD TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
<b>UFCD 9437</b> <b>Módulo 4</b> <b>O Corpo Humano</b> <b>Nutrição e Doping</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Funcionamento do corpo humano</li> <li>- Noção de adaptação fisiológica</li> <li>- Bioenergética muscular</li> <li>- Nutrição</li> <li>- Fundamentos da luta contra a dopagem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descrever conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional.</li> <li>- Descrever o conceito de adaptação fisiológica e a relação estímulo-adaptação.</li> <li>- Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo.</li> <li>- Descrever o metabolismo energético e os carburantes utilizados na atividade desportiva.</li> <li>- Descrever a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva.</li> <li>- Descrever a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo.</li> <li>- Descrever os fundamentos da luta contra a dopagem. Objetivos da luta contra a dopagem e controlos de dopagem.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>(60 aulas)</b></p> <p><b>De</b> 12 setembro 23 <b>a</b> 28 maio24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Até à 1.ª avaliação intercalar;</li> <li>- Até à 1.ª avaliação intercalar;</li> <li>- Até ao final do 1.º semestre;</li> <li>- Até ao final do 1.º semestre;</li> <li>- Até à 2.ª avaliação intercalar;</li> <li>- Até à 2.ª avaliação intercalar;</li> <li>- Até ao final do 2.º semestre;</li> </ul>

## Quadro 2

### Avaliação

Modalidades	Instrumentos
<b>Formativa:</b>	<b>Grelhas de observação</b> , para avaliar atitudes ao nível do cumprimento das normas de segurança pessoal, da utilização correta de material e equipamentos e de integridade dos espaços físicos; <b>Grelha de registo</b> de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação, à colocação de questões e ao debate de ideias;
<b>Sumativa:</b>	<b>Grelha de avaliação</b> <b>Grelha de registo</b> <b>Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas</b>

**Nota:** no início de cada semestre/módulo o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.

### Estratégias / Recursos

Apresentação de aulas  
Trabalhos de grupo/individuais  
Trabalhos de pesquisa  
Apresentação oral