

Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	Conteúdos	Metas /Objetivos / Competências específicas	Articulação Vertical /Articulação Horizontal	Calendarização
O Corpo Humano Nutrição e Doping	<p>Funcionamento do corpo humano</p> <ul style="list-style-type: none"> - Noção de adaptação Fisiológica - Bioenergética muscular - Nutrição - Fundamentos da luta contra a dopagem 	<p>Descrever conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo. - Descrever os procedimentos dos controlos de dopagem. 	<p>- Tentar realizar articulação vertical com as outras turmas de TD e e horizontal com outras disciplinas da turma, nas visitas de estudo a entidades relacionadas com o alto rendimento e controlo antidopagem</p>	<p>50 horas (60 aulas) Início- 12-09-2024 Final- 30-05-2025</p>

Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
Diagnóstica/Prognóstica	- Observação em sala de aula e grelhas de registo
Formativa	- Testes específicos
Sumativa	- Trabalhos de grupo/individuais
Autoavaliação	- Apresentação oral/prática
	- Trabalho de pesquisa ou de projeto
	- Visitas de estudo
Nota: no início de cada semestre o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
Estratégias / Recursos	
Recursos: Sala de aula, instalações desportivas da escola e material desportivo específico de EF.	
Estratégias: Aula expositiva/reflexiva, com utilização de multimédia, pesquisas, apresentação oral/prática, fichas de avaliação e visitas de estudo	

Torres Vedras, 26 de setembro de 2024

O Professor

Carlos Capela