

**Quadro 1**

TEMA/DOMÍNIO	Conteúdos	Metas /Objetivos / Competências específicas	Articulação Vertical /Articulação Horizontal	Calendarização
<b>O Corpo Humano Nutrição e Doping</b>	<p>Funcionamento do corpo humano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noção de adaptação Fisiológica</li> <li>- Bioenergética muscular</li> <li>- Nutrição</li> <li>- Fundamentos da luta contra a dopagem</li> </ul>	<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"> <li>- Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo.</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 procedimentos dos controlos de dopagem.</li> </ul>	<p>- Tentar realizar articulação vertical co 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><b>50 horas (60 aulas)</b> <b>Início- 12-09-2025</b> <b>Final- 30-05-2026</b></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
<b>Nota:</b> no início de cada semestre o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
Estratégias / Recursos	
<b>Recursos:</b> Sala de aula, instalações desportivas da escola e material desportivo específico de EF.	
<b>Estratégias:</b> 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