



Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	Conteúdos	Metas /Objetivos / Competências específicas	Articulação Vertical /Articulação Horizontal	Calendarização
O Corpo Humano Nutrição e Doping	Funcionamento do corpo humano - Noção de adaptação Fisiológica - Bioenergética muscular - Nutrição - Fundamentos da luta contra a dopagem	Descrever conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional. - 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.	- 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	50 horas (60 aulas) Início- 12-09-2025 Final- 30-05-2026

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