

CURSO: TÉCNICO DE DESPORTO	ANO: 2º
UFCD: 9437 O CORPO HUMANO - NUTRIÇÃO E DOPING	

DOMÍNIO	PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO		INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO
<b>SABER SABER</b>	<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 os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas de avaliação sumativa;</li> <li>• Fichas de trabalho.</li> </ul>	30%
<b>SABER FAZER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <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>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelhas de registo da observação direta na sala de aula;</li> <li>• Fichas de trabalho;</li> <li>• Trabalhos de Grupo;</li> <li>• Debates.</li> </ul>	40%
<b>SABER SER</b>	<b>Comportamento (10%)</b>	Atitude na sala de aula com os colegas e os professores Medidas disciplinares aplicadas Respeito por si e pelos outros Respeito pelas regras de funcionamento escolar Respeito pelo material didático Respeito pelo património escolar Resolução de conflitos	Grelhas de observação direta	30%
	<b>Participação (10%)</b>	Oportunidade das intervenções Espírito de iniciativa Espírito crítico Autonomia Empenho na realização dos trabalhos		
	<b>Responsabilidade (10%)</b>	Organização Assiduidade		

		Pontualidade Material escolar Cumprimento atempado de tarefas Atenção/concentração		
--	--	---	--	--