

Nível de Ensino: Secundário

Disciplina: Estudo do Movimento

Ano: 1º

Curso: Profissional

Planificação Anual

Semestre	Módulo	Conteúdos Programáticos/Domínios	Tempos letivos
Ao longo do ano letivo	Módulo 1 Osteologia e artrologia	Constituição e caracterização funcional do sistema osteoarticular.	102 Tempos letivos (Totais) 36 tempos letivos
	Módulo 2 Miologia	Fundamentos da fisiologia muscular, identificação e caracterização dos principais grupos musculares.	30 tempos letivos
	Módulo 3 Controlo e coordenação do movimento	Constituição geral e o funcionamento do sistema nervoso e as relações com o músculo esquelético; Identificação e caracterização dos diferentes níveis de controlo e regulação motora; Adaptações neuromusculares à atividade física.	36 tempos letivos

Critérios de Avaliação/Ponderação

Em cada descritor a avaliação é feita tendo em conta os níveis seguintes:

Ainda está longe de um desempenho razoável	Ainda não desempenha razoavelmente	Desempenha razoavelmente	Desempenha bem	Desempenha plenamente
Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
Até 19%	Entre 20% e 46%	Entre 47% e 69%	Entre 70% e 89%	Entre 90% e 100%

Módulos	Descritores	Instrumentos de Avaliação
<p>Módulo 1 Osteologia e artrologia</p>	<p>a. Domina as noções fundamentais para o estudo da anatomia e capacidade de aplicação dessas noções na descrição de estruturas corporais.</p> <p>b. Compreende a função do tecido conjuntivo e conhece as características específicas das suas diferentes variedades.</p> <p>c. Domina as noções fundamentais para o estudo das articulações.</p> <p>d. Conhece a estrutura óssea e articular dos diferentes segmentos corporais (cabeça, tronco, membro superior e membro inferior) como ponto de partida para a capacidade de compreender as características funcionais e a relação mobilidade/estabilidade de cada região corporal.</p> <p>e. Área de Competências: Participa ativamente de forma assídua, empenhando-se e cooperando nas tarefas propostas.</p> <p>f. Área de Competências: Os alunos compreendem processos e fenómenos científicos e tecnológicos, colocam questões, procuram informação e aplicam conhecimentos adquiridos na tomada de decisão informada, entre as opções possíveis.</p>	<p>. Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;</p> <p>. Registo de observação direta focalizada em tarefas realizadas durante a aula (cumprimento das tarefas/empenho);</p> <p>. Testes, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;</p>
<p>Módulo 2 Miologia</p>	<p>a. Conhece a organização do músculo esquelético nos níveis macro e microscópico.</p> <p>b. Compreende o processo de contração muscular e dos processos energéticos associados.</p> <p>c. Diferencia os vários tipos de fibras musculares.</p> <p>d. Domina os fundamentos necessários para determinar de forma autónoma as acções dos principais grupos musculares.</p> <p>e. Sabe localizar e caracterizar os principais grupos musculares do</p>	<p>. Fichas de auto e heteroavaliação.</p>

	<p>tronco, membro superior e membro inferior.</p> <p>f. Área de Competências: Participa ativamente de forma assídua, empenhando-se e cooperando nas tarefas propostas.</p> <p>g. Área de Competências: Os alunos compreendem processos e fenômenos científicos e tecnológicos, colocam questões, procuram informação e aplicam conhecimentos adquiridos na tomada de decisão informada, entre as opções possíveis.</p>	
<p>Módulo 3 Controlo e coordenação do movimento</p>	<p>a. Conhece a organização geral do sistema nervoso, com ênfase particular para o sistema nervoso central e receptores sensoriais mais importantes na regulação do comportamento motor.</p> <p>b. Compreende e analisa o movimento dos mecanismos de coordenação neuromuscular nos níveis intra e intermuscular.</p> <p>c. Compreende os processos de regulação central do movimento.</p> <p>d. Compreende o processo de regulação do equilíbrio.</p> <p>e. Compreende e relaciona as adaptações neuromusculares agudas (fadiga muscular) e crónicas ao exercício físico.</p> <p>f. Área de Competências: Participa ativamente de forma assídua, empenhando-se e cooperando nas tarefas propostas.</p> <p>g. Área de Competências: Os alunos compreendem processos e fenômenos científicos e tecnológicos, colocam questões, procuram informação e aplicam conhecimentos adquiridos na tomada de decisão informada, entre as opções possíveis.</p>	

Notas:

- a avaliação de cada módulo resulta da média aritmética do resultado de cada um dos descritores;
- os instrumentos de avaliação devem ser diversificados;
- um instrumento de avaliação tem tantas classificações quantos descritores que estão a ser avaliados.