

## Curso Profissional de Técnico de Desporto - Critérios de Avaliação

Formação Científica - Disciplina: Estudo do Movimento -

Módulo: 7 (QUALIDADES FÍSICAS: Força, Velocidade, Flexibilidade, Resistência)

Temas	Standards/DESCRITORES DE DESEMPENHO				DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS E PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
	MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE		
	20-18 Val	17-14 Val	13-10 Val			
	O aluno revela com muita facilidade	O aluno revela com facilidade	O aluno revela com dificuldade	O aluno não revela		
<p>✧ Força</p> <p>✧ Flexibilidade</p> <p>✧ Velocidade</p> <p>✧ Resistência</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Compreender as diferentes formas de manifestação da força (máxima, rápida, reativa e de resistência), reconhecendo fatores nervosos e musculares que condicionam essas manifestações.</li> <li>◆ Relacionar a força máxima com a força rápida e a força de resistência com a fadiga neuromuscular, com base nas suas manifestações em diferentes ações motoras.</li> <li>◆ Explicar a importância da força reativa em ações caracterizadas por ciclos musculares de alongamento- encurtamento.</li> <li>◆ Reconhecer diferentes formas de manifestação da flexibilidade (estática e dinâmica), identificando a sua importância na eficiência dos movimentos.</li> <li>◆ Distinguir métodos estáticos de dinâmicos e métodos passivos de ativos para o desenvolvimento da flexibilidade, identificando fatores osteoarticulares, musculares e nervosos condicionantes da flexibilidade.</li> <li>◆ Relacionar a flexibilidade com a força muscular.</li> <li>◆ Analisar diferentes formas de manifestação da velocidade (reação e execução, cíclica e acíclica) utilizando equipamento de recolha e tratamento de dados (sensores e interface de recolha de dados, vídeo e software de análise de vídeo) do movimento de um corpo.</li> <li>◆ Identificar fatores nervosos e musculares condicionantes da velocidade de reação e de execução.</li> <li>◆ Reconhecer diferentes formas de manifestação da resistência (aeróbia, anaeróbia láctica e anaeróbia aláctica).</li> <li>◆ Identificar fatores fisiológicos condicionantes das diferentes formas de manifestação da resistência.</li> <li>◆ Distinguir os conceitos de limiar anaeróbio e limiar aeróbio.</li> </ul>				<p>Conhecedor</p> <p>Sabedor</p> <p>Culto</p> <p>Sistematizador</p> <p>Organizador</p> <p>Criativo</p> <p>Expressivo</p> <p>Crítico</p> <p>Análítico</p> <p>Investigador</p> <p>Comunicador</p> <p>Participativo</p> <p>Colaborador</p> <p>Cooperante</p> <p>Responsável</p> <p>Autónomo</p> <p>Autoavaliador</p> <p>Heteroavaliador</p>	<p>Trabalho de Pares ou em Grupo</p> <p>Questões de aula</p>

◆ Explicar adaptações agudas e crônicas no treino da resistência ao nível metabólico, circulatório, respiratório e muscular.

--

--

