

Curso Profissional de Técnico de Desporto - Critérios de Avaliação

Desporto e Atividade Física (DAF) - 11º Ano

Módulo: O corpo humano – nutrição e doping

Standards/DESCRITORES DE DESEMPENHO

Temas	MUITO BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS E PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
	20-17 Val É capaz de	16-14 Val 13-10 Val Nem sempre é capaz de	Não é capaz de		
A Funcionamento do corpo humano	1.1. Aparelho cardiorrespiratório 1.2. Aparelho locomotor 1.3. Sistema de regulação			Conhecedor Questionador Investigador Sistematizador Crítico/ analítico Criativo Expressivo Participativo/ Colaborador Autónomo/ Responsável Respeitador Autoavaliador	Trabalho de Grupo Questionário
B Noção de adaptação fisiológica	2.1. Relação estímulo-adaptação 2.2. Analogia entre estímulo e carga de treino 2.3. A carga de treino como um estímulo fisiológico 2.4. Adaptação aguda e adaptação crónica				
C Bioenergética muscular	3.1. Transformação de energia química em mecânica 3.2. Importância dos processos de produção de energia nos diferentes tipos de esforço desportivo.				
D Nutrição	4.1. Metabolismo energético 4.2. Carburantes utilizados na atividade desportiva 4.3. Reservas de glicogénio muscular e hepático 4.4. Vitaminas e minerais 4.5. Hidratação				
E Fundamentos da luta contra a dopagem	5.1. Objetivos da luta contra a dopagem 5.2. Controlos de dopagem 5.3. Educação e informação				

Considerações

- Os alunos são avaliados em todos os temas do módulo. As temáticas trabalhadas no módulo comportam a mesma valorização para efeitos classificatórios.
- A(s) tarefa(s), ou a(s) proposta(s) de trabalho, assume uma importância fundamental na tríade dos processos de ensino, aprendizagem e avaliação. Nesta linha, os critérios transversais estão intrinsecamente embutidos nos processos e instrumentos de recolha de informação, isto é, são uma referência na avaliação formativa e classificatória.