



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA CAPARICA
PLANIFICAÇÃO ANUAL- 2020-2021
CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO
DISCIPLINA: Desporto 4 - NUTRIÇÃO E DOPING
ANO:1ªA



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Semestres	Nº de aulas Previstas
1º	31
2º	19
TOTAL	50

DOMÍNIO	SUBDOMÍNIO	Nº de aulas
TEMA 4 Nutrição	<p>Apresentação e organização do ano letivo</p> <ul style="list-style-type: none">• Metabolismo energético• Carburantes utilizados na atividade desportiva• Reservas de glicogénio muscular e hepático• Vitaminas e minerais• Hidratação	7
TEMA 1 Funcionamento do corpo humano	<ul style="list-style-type: none">• Aparelho cardiorrespiratório• Aparelho locomotor• Sistema de regulação	50
TEMA 2 Noção de adaptação fisiológica	<p>Relação estímulo-adaptação</p> <ul style="list-style-type: none">• Analogia entre estímulo e carga de Treino <p>Relação estímulo-adaptação</p> <p>Fisiológico</p> <ul style="list-style-type: none">• Adaptação aguda e adaptação crónica	
TEMA 3 Bioenergética muscular	<p>Transformação de energia química em mecânica</p> <p>Importância dos processos de produção de energia nos diferentes tipos de esforço desportivo.</p>	
TEMA 5 Fundamentos da luta contra a dopagem	<p>Objetivos da luta contra a dopagem</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Controlos de dopagem▪ Educação e informação <p>Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa</p>	