



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA CAPARICA**  
**PLANIFICAÇÃO ANUAL- 2020-2021**  
**CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO**  
**DISCIPLINA: Estudo Movimento 6**  
**ANO:1ªA**



Semestres	Nº de aulas Previstas
1º	16
2º	14
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>

DOMÍNIO	SUBDOMÍNIO	Nº de aulas-60'
<p><b><u>BLOCO A</u></b></p> <p>Sistemas de regulação da vida orgânica interna</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apresentação e organização do ano letivo</li><li>• Homeostasia.</li><li>• Aspectos diferenciadores da regulação endócrina e nervosa.</li><li>• Sistema nervoso autónomo - funções.</li><li>• Sistemas simpático e parassimpático.</li><li>• Sistema endócrino:</li><li>• Importância da hipófise.</li></ul>	
<p><b><u>BLOCO B</u></b></p> <p>Aparelho Circulatório</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Organização geral e funções.</li><li>• Coração - localização e constituição geral.</li><li>• Fases do ciclo cardíaco.</li><li>• Parâmetros cardíacos e sua interação:</li><li>• Mecanismos nervosos e hormonais de regulação cardíaca.</li><li>• Grande circulação (sistémica) e pequena circulação (pulmonar).</li><li>• Tipos de vasos e suas características - artérias, veias e capilares.</li><li>• Significado funcional do pulso.</li><li>• Retorno venoso e seus factores facilitadores:</li><li>• Pressão Arterial - pressão sistólica e pressão diastólica.</li><li>• Variações da pressão arterial em função do débito cardíaco e da resistência periférica.</li><li>• Sangue - componentes e funções gerais:</li><li>• Adaptações do aparelho circulatório ao esforço físico.</li><li>• Avaliação formativa e sumativa</li></ul>	<p><b>30</b></p>

<p style="text-align: center;"><b><u>BLOCO C</u></b></p> <p>Aparelho Respiratório</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organização geral e funções.</li> <li>• Relações com o aparelho Circulatório e o músculo.</li> <li>• Zona condutora de ar - descrição geral e funções das vias aéreas.</li> <li>• Zona de trocas gasosas - alvéolos e hematose. Ventilação pulmonar e alveolar.</li> <li>• Mecânica respiratória:</li> <li>• Volumes e capacidades pulmonares:</li> <li>• Parâmetros respiratórios e sua interação:</li> <li>• Conceito de consumo máximo de O<sub>2</sub> (VO<sub>2</sub>max) e os fatores respiratórios, cardiovasculares e musculares que o condicionam.</li> <li>• Adaptações do aparelho respiratório ao esforço físico.</li> </ul> <p><b>Avaliação formativa e sumativa</b></p>
<p style="text-align: center;"><b><u>BLOCO D</u></b></p> <p>Aparelho Digestivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracterização dos constituintes da dieta alimentar</li> <li>• Função e organização geral do aparelho Digestivo.</li> <li>• Breve descrição anatomo-funcional do tubo digestivo e dos órgãos anexos.</li> <li>• Atividades do aparelho Digestivo</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>BLOCO E</u></b></p> <p>Aparelho Urinário</p>	<p>Funções e organização geral</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>BLOCO F</u></b></p> <p>Regulação Térmica</p>	<p>Temperatura central e periférica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formas de transferência de calor entre a superfície corporal e o envolvimento.</li> <li>• Modelo funcional de regulação da temperatura corporal: recetores, centros e respostas.</li> <li>• Regulação da temperatura em situação de hipotermia e de hipertermia - respostas voluntárias e involuntárias.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>BLOCO G</u></b></p> <p>Regulação do equilíbrio hídrico e eletrolítico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelo funcional de regulação do equilíbrio hídrico e eletrolítico - recetores, centros e respostas.</li> <li>• Recetores de volume e recetores da osmolaridade.</li> <li>• Mecanismo da sede.</li> <li>• Regulação do equilíbrio hídrico em situações de alteração do volume de líquidos corporais e/ou da osmolaridade.</li> </ul> <p><b>Avaliação formativa e sumativa</b></p>