



Curso: Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

Disciplina: Prática das Atividades Físicas e Desportivas

Nº do Módulo: 1 **Designação:** Fisiologia do Esforço

Ano: 10º ano

Tipo de Prova: Escrita

Duração da Prova: 100min

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	CRITÉRIOS DE CORREÇÃO
Conhecimentos: Introdução à fisiologia do esforço: - Conceitos; - Capacidades físicas/motoras. Princípios gerais e sistemas energéticos; - A energia e o ATP; - Formas de obtenção e fontes de produção de ATP; - Sistema neuromuscular; - Sistema cardiovascular.	- Desenvolve o conceito fisiologia do esforço e a sua relação com a atividade física; - Conhece e caracteriza as capacidades físicas e motoras; - Conhece e caracteriza as fontes de produção de energia; - Conhece e caracteriza o sistema neuromuscular; - Conhece e caracteriza o sistema cardiovascular.	Domínio do conhecimento científico dos conteúdos programáticos abordados. Clareza na expressão escrita. Utilização da terminologia própria da disciplina. A ausência de respostas/ respostas ilegíveis terão cotação zero.

Material a utilizar: Esferográfica azul ou preta.

Indicações gerais: Prova realizada no enunciado.