

Matriz da Prova de Psicologia do Desporto

Módulo: 5 / UFCD 9437

Professora:

Duração da Prova: 90 minutos

Ano: 11º

Conteúdo/ Tema	Objetivos / Competências de Avaliação	Estrutura	Cotação	Critérios Gerais de Classificação
O corpo humano - nutrição e doping Funcionamento do corpo humano	<ul style="list-style-type: none"> - Aparelho cardiorrespiratório Aparelho locomotor Sistema de regulação 	I Parte 6 questões de desenvolvimento; 1 imagens para legendar;	75 pontos	Conteúdo adequado e organizado Organização coerente de ideias Capacidade de síntese Objetividade na apresentação Conseguir, de uma forma organizada e bem fundamentada aplicar os conceitos adquiridos
	Noção de adaptação fisiológica	<ul style="list-style-type: none"> Relação estímulo-adaptação Analogia entre estímulo e carga de treino A carga de treino como um estímulo fisiológico Adaptação aguda e adaptação crónica 	1 questão de complemento	
Bioenergética muscular	<ul style="list-style-type: none"> Transformação de energia química em mecânica Importância dos processos de produção de energia nos diferentes tipos de esforço desportivo. 	II Parte 2 questões de desenvolvimento	20 pontos	
		III parte 3 questões de desenvolvimento	50 pontos	
		2 questões resposta múltipla		

Nutrição	<ul style="list-style-type: none"> • Metabolismo energético • Carburantes utilizados na atividade desportiva • Reservas de glicogénio muscular e hepático • Vitaminas e minerais • Hidratação 	IV parte 2 questões de desenvolvimento	20 pontos	
Fundamentos da luta contra a dopagem	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos da luta contra a dopagem • Controlos de dopagem • Educação e informação 	V parte Resposta de verdadeiro e falso	35 pontos	

MATERIAL AUTORIZADO

Caneta