

Ensino Secundário – Cursos Profissionais

(DL 139/2012 de 5 de julho)

Componente de Formação TÉCNICO DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

Matriz - Prova de Recuperação de Módulos de Fisiologia do Esforço

Ano Letivo	2013/2014
Disciplina	PAFD
Módulo(s)	1
Prova	FISIOLOGIA ESFORÇO
Duração (min)	60'

Objeto de avaliação	Características e estrutura da prova	CrITÉrios de Classificação
<p>Reconhecer o papel da fisiologia do esforço quando aplicada às actividades físicas e ao desporto</p> <p>Descrever os processos metabólicos, aeróbios e anaeróbios, em diferentes tarefas de actividade física</p> <p>1. Introdução à fisiologia do esforço: 1.1. Índices; 1.2. Conceitos; 1.3. Classificação das capacidades físicas.</p> <p>2. Princípios gerais e sistemas energéticos: 2.1. A energia e o ATP; 2.2. Formas de obtenção e fontes de produção de ATP; 2.3. Transferência da energia no movimento; 2.4. Medida de consumo energético; 2.5. Consumo energético (repouso e em actividade física); 2.6. Noção de adaptação, homeostasia; 2.7. Noção de estímulo – acção motora; 2.8. O estímulo como factor desencadeador de modificações orgânicas; 2.9. O estímulo dirigido como “carga funcional”; 2.10. Características do estímulo; 2.11. Relação estímulo e adaptação; 2.12. Mecanismos bioquímicos de adaptação; 2.13. Síndrome geral de adaptação ao stresse.</p> <p>3. Sistema neuromuscular: 3.1. Estrutura e função do músculo-esquelético; 3.2. Controlo muscular no movimento; 3.3. Adaptações neuromusculares; 3.4. Tipos de contracção muscular na relação força/velocidade; 3.5. Características funcionais do músculo estriado: relação força comprimento; 3.6. Força/velocidade e produção de potência; 3.7. Implicações dos tipos de unidades motoras e fibras musculares para o exercício.</p>	<p><u>Teórica:</u></p> <p>- O aluno realiza a Prova de conhecimentos teóricos relativa à matéria de Fisiologia do Esforço.</p> <p>Questões de resposta aberta condicionada;</p> <p>Questões de resposta múltipla.</p> <p>12,5 por questão num Total de 200 pts</p>	<p>Em cada questão serão somados os elementos contribuintes para a resposta correcta, de acordo com a grelha de correcção estabelecida.</p> <p>Haverá lugar à dedução de 5% por acumulação de erros ortográficos ou de pontuação/questão, e de outros 5 pela desorganização do raciocínio ou incorrecta apresentação da prova.</p>

Material autorizado: Esferográfica azul ou preta e folha de Prova.