

**CURSO PROFISSIONAL SECUNDARIO — Técnico/a de Desporto
2025/2026**

DISCIPLINA DE ESTUDO DO MOVIMENTO

Época de recuperação de Módulos

Modalidade: Prova escrita			Duração: 60 minutos	
Módulo	Conteúdos /Tema	Objetivos / Competências de Avaliação	Estrutura	Critérios
Módulo 2 Miologia	<p>Organização macroscópica e propriedades do músculo esquelético</p> <p>Organização microscópica e processo de contração muscular</p> <p>Processos energéticos no músculo esquelético</p> <p>Tipos de fibras musculares</p> <p>Determinação das ações Musculares</p> <p>Organização geral e caracterização dos principais músculos do tronco, do membro superior e do membro inferior</p>	<p>Conhecer a estrutura macroscópica do músculo esquelético, identificando ventre muscular, aponevroses e tendões.</p> <p>Compreender o papel da elasticidade muscular como fator protetor e de organização da atividade muscular.</p> <p>Caracterizar, do ponto de vista estrutural e funcional, os constituintes da fibra muscular.</p> <p>Compreender os processos de contração e relaxamento muscular.</p> <p>Relacionar os mecanismos associados ao funcionamento do músculo esquelético com o metabolismo e os processos energéticos.</p> <p>Reconhecer as necessidades energéticas da fibra muscular e o papel do ATP no processo de contração muscular.</p> <p>Relacionar a síntese de ATP com o tipo de esforço físico.</p> <p>Interpretar dados experimentais (exemplos práticos) relativos aos processos de síntese de ATP (aeróbico, anaeróbico aláctico e láctico) em diversos tipos de esforço.</p> <p>Reconhecer as características metabólicas e contrácteis das fibras dos tipos I e II.</p> <p>Conhecer os tipos de fibras nos músculos corporais.</p> <p>Relacionar o músculo esquelético com a função articular.</p> <p>Reconhecer os principais tipos de ação muscular (dinâmica concêntrica e excêntrica, estática, ciclo muscular alongamento/encurtamento).</p> <p>Compreender os papéis funcionais que os músculos (agonistas, antagonistas e fixadores) desempenham no movimento.</p> <p>Conhecer e localizar os principais grupos musculares do tronco, membro superior e membro inferior.</p> <p>Caracterizar anatómica e funcionalmente, por região, os grupos musculares mais importantes, relacionando-os com o movimento corporal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Questões de resposta curta; - Questões de escolha múltipla. <p>Questões de verdadeiro e falso.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imagens para legendar. - Questões de associação. <p>Questões de ordenação.</p>	<p>A classificação a atribuir a cada item resulta da aplicação dos critérios gerais e específicos apresentados para cada tema e é expressa por um número inteiro, que constará na grelha de classificação que acompanha o exame.</p>