

**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 3 Controlo e Coordenação do Movimento	Sistema Nervoso	<ul style="list-style-type: none"> •Distinguir anatómica e funcionalmente Sistema Nervoso Central (SNC) e o Sistema Nervoso Periférico (SNP). •Localizar o cérebro, cerebelo e tronco encefálico (mesencéfalo, ponte e bulbo) e descrever genericamente as suas funções. •Identificar o neurónio como a célula nervosa e a sinapse como a estrutura de ligação entre neurónios. •Compreender o processo de transmissão do impulso nervoso através do neurónio. •Conhecer o processo de transmissão da mensagem nervosa através da sinapse. •Conhecer e localizar os dois recetores sensoriais musculares que são particularmente importantes para o controlo motor. •Definir o conceito de fadiga muscular e identificar os fatores que influenciam o seu aparecimento (condicionamento físico dos sujeitos, tipo de músculo, natureza da tarefa) e a forma como o fazem. •Identificar as possíveis causas musculares e nervosas de fadiga e relacioná-las com o tipo de esforço físico em que se manifestam. •Identificar os elementos que contribuem para o aumento da massa muscular. •Distinguir os conceitos de hipertrofia e de hiperplasia musculares. •Identificar as principais alterações musculares que estão na base da hipertrofia da fibra muscular e os fatores de que dependem. •Identificar as possibilidades de adaptação metabólica e alteração da composição muscular ao exercício físico. 	<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. <ul style="list-style-type: none"> - 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>
	Coordenação Neuromuscular			
	Fadiga muscular			
	Adaptações neuromusculares ao exercício físico			