

## Escola Secundária de Felgueiras

### CURSOS PROFISSIONAIS DE NÍVEL SECUNDÁRIO

**Matriz da Prova de Estudo do Movimento II**
**Módulo | 3 – Controlo e Coordenação do Movimento**
**Duração da Prova: | 90 minutos**
**Tipo de prova | Teórica**
**Ano: | 11º**

Conteúdo/ Tema	Objetivos / Competências de Avaliação	Estrutura	Cotação	Critérios Gerais de Classificação
<p><b>Sistema Nervoso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Distinguir anatómica e funcionalmente Sistema Nervoso Central (SNC) e o Sistema Nervoso Periférico (SNP).</li> <li>▪ Distinguir funcionalmente Sistema Nervoso Somático e Sistema Nervoso Autónomo.</li> <li>▪ Identificar o neurónio como a célula nervosa e a sinapse como a estrutura de ligação entre neurónios.</li> <li>▪ Localizar a medula e descrever genericamente as funções da medula.</li> <li>▪ Localizar o tronco cerebral e distinguir as três porções do tronco cerebral.</li> <li>▪ Localizar o córtex cerebral, caracterizar a sua função e identificar os principais lobos corticais.</li> <li>▪ Distinguir funcionalmente os três tipos de áreas corticais.</li> <li>▪ Localizar o cerebelo e descrever genericamente as funções do Cerebelo.</li> </ul> <p><b>Coordenação Neuromuscular</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Distinguir coordenação intramuscular e intermuscular.</li> <li>▪ Definir o conceito de unidade motora e descrever o seu funcionamento à luz da Lei do Tudo ou Nada.</li> <li>▪ Definir o conceito de grupo motor. Identificar os mecanismos de coordenação intramuscular: recrutamento de unidades</li> </ul>	<p>4 grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupo I, constituído por 22 questões;</li> <li>- Grupo II constituído por 22 questões;</li> <li>- Grupo III, constituído por 14 questões; e</li> <li>- Grupo IV, constituído por 16 questões</li> </ul> <p>As questões são de verdadeiro e falso, escolha múltipla, preenchimento de espaços em branco e resposta breve.</p>	200 Pontos	<p>A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item.</p> <p>Nos itens de seleção/opção a cotação total do item só é atribuída às respostas que apresentem de forma inequívoca a única opção correta.</p> <p>Nos itens de preenchimento de espaços em branco, a classificação é atribuída de acordo com os elementos de resposta solicitados e apresentados.</p> <p>Nas respostas aos itens que envolvem a produção de um breve texto, a classificação terá em conta os conteúdos e a sua organização, bem como a utilização da terminologia específica da disciplina.</p>	

<p><b>Fadiga Muscular</b></p>	<p>motoras e frequência de descarga das unidades motoras.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Explicar como são reguladas as contrações com diferentes condições de carga externa, velocidade e duração, com base nos mecanismos de coordenação intramuscular.</li></ul>			
<p><b>Adaptações Neuromusculares ao Exercício Físico</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 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.</li><li>▪ Identificar as possíveis causas musculares e nervosas de fadiga e relacioná-las com o tipo de esforço físico em que se manifestam.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Identificar os elementos que contribuem para o aumento da massa muscular.</li><li>▪ Distinguir os conceitos de hipertrofia e de hiperplasia musculares.</li><li>▪ Identificar as principais alterações musculares que estão na base da hipertrofia da fibra muscular e os fatores de que dependem.</li><li>▪ Identificar as possibilidades de adaptação metabólica e alteração da composição muscular ao exercício físico.</li></ul>			

**MATERIAL AUTORIZADO: Caneta azul ou preta**