PERFIS DE APRENDIZAGENS DA DISCIPLINA DE **ESTUDO EM MOVIMENTO** do 11º ano

M3 – Controlo e Coordenação do Movimento; M4 – Fundamentos de Mecânica para Analise do Movimento; M5 – Analise da Participação Muscular no Movimento

Curso Profissional: Técnico de Desporto

Módulos	Muito Bom 18-20 Valores	Bom 14-17 valores	Suficiente 10-13 valores	Insuficiente 0-9 valores
3 – Controlo e Coordenação do Movimento	**Conseguiu atingir na totalidade:** - O conhecimento da organização geral do sistema nervoso, com ênfase particular para o sistema nervoso central e receptores sensoriais mais importantes na regulação do comportamento motor - A compreensão e analise do movimento dos mecanismos de coordenação neuromuscular nos níveis intra e intermuscular. - A compreensão dos processos de regulação central do movimento. - A compreensão do processo de regulação do equilíbrio. - A compreensão e relação das adaptações neuromusculares agudas (fadiga muscular) e crónicas ao exercício físico.	**Conseguiu atingir a maior parte:** - O conhecimento da organização geral do sistema nervoso, com ênfase particular para o sistema nervoso central e receptores sensoriais mais importantes na regulação do comportamento motor - A compreensão e analise do movimento dos mecanismos de coordenação neuromuscular nos níveis intra e intermuscular. - A compreensão dos processos de regulação central do movimento. - A compreensão do processo de regulação do equilíbrio. - A compreensão e relação das adaptações neuromusculares agudas (fadiga muscular) e crónicas ao exercício físico.	**Conseguiu atingir uma parte:** - O conhecimento da organização geral do sistema nervoso, com ênfase particular para o sistema nervoso central e receptores sensoriais mais importantes na regulação do comportamento motor - A compreensão e analise do movimento dos mecanismos de coordenação neuromuscular nos níveis intra e intermuscular. - A compreensão dos processos de regulação central do movimento. - A compreensão do processo de regulação do equilíbrio. - A compreensão e relação das adaptações neuromusculares agudas (fadiga muscular) e crónicas ao exercício físico.	**Não conseguiu atingir:** - O conhecimento da organização geral do sistema nervoso, com ênfase particular para o sistema nervoso central e receptores sensoriais mais importantes na regulação do comportamento motor - A compreensão e analise do movimento dos mecanismos de coordenação neuromuscular nos níveis intra e intermuscular. - A compreensão dos processos de regulação central do movimento. - A compreensão do processo de regulação do equilíbrio. - A compreensão e relação das adaptações neuromusculares agudas (fadiga muscular) e crónicas ao exercício físico.
4 -Fundamentos de Mecânica para Analise do Movimento	**Conseguiu atingir na totalidade:** - O conhecimento e compreensão da ação de forças exteriores ou forças geradas pelo próprio indivíduo, nos movimentos. - O conhecimento dos movimentos de um segmento e do corpo na totalidade. - A compreensão e ter domínio do movimento de um projétil. - O domínio da forma elementar das técnicas e meios de análise qualitativa e quantitativa dos movimentos. - A perceção da importância da coordenação dos impulsos parciais na técnica realizada.	**Conseguiu atingir a maior parte:** - O conhecimento e compreensão da ação de forças exteriores ou forças geradas pelo próprio indivíduo, nos movimentos. - O conhecimento dos movimentos de um segmento e do corpo na totalidade. - A compreensão e ter domínio do movimento de um projétil. - O domínio da forma elementar das técnicas e meios de análise qualitativa e quantitativa dos movimentos. - A perceção da importância da coordenação dos impulsos parciais na técnica realizada.	**Conseguiu atingir uma parte:** - O conhecimento e compreensão da ação de forças exteriores ou forças geradas pelo próprio indivíduo, nos movimentos. - O conhecimento dos movimentos de um segmento e do corpo na totalidade. - A compreensão e ter domínio do movimento de um projétil. - O domínio da forma elementar das técnicas e meios de análise qualitativa e quantitativa dos movimentos. - A perceção da importância da coordenação dos impulsos parciais na técnica realizada.	**Não conseguiu atingir:** - O conhecimento e compreensão da ação de forças exteriores ou forças geradas pelo próprio indivíduo, nos movimentos. - O conhecimento dos movimentos de um segmento e do corpo na totalidade. - A compreensão e ter domínio do movimento de um projétil. - O domínio da forma elementar das técnicas e meios de análise qualitativa e quantitativa dos movimentos. - A perceção da importância da coordenação dos impulsos parciais na técnica realizada.

5 – Análise da participação Muscular no Movimento	**Conseguiu atingir na totalidade:** - A compreensão das características e formas de organização dos grupos musculares para a produção de movimentos na cabeça, tronco, membro superior e membro inferior. - O conhecimento dos padrões de coordenação neuromuscular envolvidos em cada tipo de movimento. - A consideração das características das solicitações neuromusculares nas ações motoras típicas dos cursos em causa (Artes do Espetáculo – Interpretação e Animação Circense ou Intérprete da Dança Contemporânea). - O domínio dos meios de análise cinemática para caracterização do movimento.	**Conseguiu atingir a maior parte:** - A compreensão das características e formas de organização dos grupos musculares para a produção de movimentos na cabeça, tronco, membro superior e membro inferior. - O conhecimento dos padrões de coordenação neuromuscular envolvidos em cada tipo de movimento. - A consideração das características das solicitações neuromusculares nas ações motoras típicas dos cursos em causa (Artes do Espetáculo – Interpretação e Animação Circense ou Intérprete da Dança Contemporânea). - O domínio dos meios de análise cinemática para caracterização do movimento.	**Conseguiu atingir uma parte:** - A compreensão das características e formas de organização dos grupos musculares para a produção de movimentos na cabeça, tronco, membro superior e membro inferior. - O conhecimento dos padrões de coordenação neuromuscular envolvidos em cada tipo de movimento. - A consideração das características das solicitações neuromusculares nas ações motoras típicas dos cursos em causa (Artes do Espetáculo – Interpretação e Animação Circense ou Intérprete da Dança Contemporânea). - O domínio dos meios de análise cinemática para caracterização do movimento.	**Não conseguiu atingir:** - A compreensão das características e formas de organização dos grupos musculares para a produção de movimentos na cabeça, tronco, membro superior e membro inferior. - O conhecimento dos padrões de coordenação neuromuscular envolvidos em cada tipo de movimento. - A consideração das características das solicitações neuromusculares nas ações motoras típicas dos cursos em causa (Artes do Espetáculo – Interpretação e Animação Circense ou Intérprete da Dança Contemporânea). - O domínio dos meios de análise cinemática para caracterização do movimento.

Aprovado em: Funchal, 03 de novembro 2023

O delegado

_____