



Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

PAFD

Módulo 1 - UFCD 7242 - Fisiologia do Esforço

Duração da Prova: 90 minutos

Tipo de Prova: Teórica



ESTRUTURA	COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS	AVALIAÇÃO
<p>A prova referente ao Módulo 1 de PAFD "<i>Fisiologia do Esforço</i>" é realizada em folha de prova e é constituída por algumas questões de resposta directa. A prova tem a duração de 90 minutos e uma classificação de 200 pontos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno deverá conhecer e identificar os pressupostos básicos para a promoção da saúde, assim como os benefícios de uma actividade física regular. - O aluno deverá conhecer e identificar as alterações e adaptações orgânicas à aplicação de cargas de treino 	<ul style="list-style-type: none"> - Definição de saúde - Promoção da saúde - Benefícios da actividade física regular - Aptidão física e aptidão atlética - Adaptações nas estruturas biológicas - Aparelho Locomotor - Supercompensação - Indicadores de fadiga - As Fontes Energéticas 	<p>A prova tem uma cotação total de 200 pontos</p>