

Planificação Anual
Curso Profissional Técnico de Desporto
Atividades de Lazer – 3º ano
Ano letivo: 2023/2024

Calendarização (período)	Módulo (9459 - Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios)	N.º de aulas (50')
1º e 2º Período	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade física Benefícios cardiovasculares e musculares – redução do risco de doença Promoção da saúde, bem-estar e aptidão física • Equipamentos de cardiofitness • Equipamentos de musculação • Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação • Dinâmica da carga • Progressividade • Especificidade Individualidade • Continuidade 	30

Calendarização (período)	Módulo (9460 - Cardiofitness e musculação - o treino)	N.º de aulas (50')
1º e 2º Período	<ul style="list-style-type: none"> • Princípios básicos de metodologia do treino Planeamento Periodização • Métodos de treino Cardiovascular Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento 	30

Calendarização (período)	Módulo 9448 – Ténis, iniciação	N.º de aulas (50')
3º Período	Regulamentos e regras do ténis Terminologia do ténis Os batimentos fundamentais do ténis - Direita e esquerda - Voley e smash - Serviço Batimentos especiais do ténis - Amortie - Passing-shot Raquete de ténis Match point; set point; break point Ensino adaptado (Play and Stay) Etapas do jogo adaptado Progressão do jogo	60

Atividades e estratégias a aplicar

- Exposição oral
- Exemplos práticos
- Resolução de exercícios
- Desenvolvimento de projetos teórico-práticos
- Realização de trabalhos em grupo/individuais
- Aulas teórico-práticas

Materiais Curriculares e Recursos Didáticos

- Internet (pesquisa de informação)
- Projetor de vídeo
- Quadro/QIM
- PowerPoint
- *Excel*

Modalidades de Avaliação

- Fichas de exercícios teóricos e práticos
- Testes
- Trabalhos individuais e de grupo
- Projetos de atividade intra-turma
- Relatório de visitas

OBSERVAÇÕES:

- a) *Sempre que se justifique*, por motivos de funcionamento e desenvolvimento dos módulos **a calendarização** desta planificação poderá ser alterada.
- b) A turma do PTD, já teve o módulo 9459 - Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios, durante o seu 2º ano do curso.