

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

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

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

<b>Calendarização (período)</b>	<b>Módulo 9448 – Ténis, iniciação</b>	<b>N.º de aulas (50')</b>
<b>3º Período</b>	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.