

Planificação Anual

Curso - Técnico de Desporto

Teoria do Desporto

Ano letivo: 2023/2024

Calendarização (período)	Módulo 9438 Teoria e Metodologia do treino Desportivo	N.º de aulas (50')
1.º e 3.º Períodos	<ul style="list-style-type: none"> • Carga de treino e processos adaptativos • Noções básicas da organização do treino desportivo • Exercício de treino • Treino desportivo como um sistema integrado • Treino das qualidades físicas • Sessão de treino • Rendimento desportivo • Planeamento da formação desportiva • Estilos de vida saudáveis, lesões desportivas e aplicação dos primeiros socorros • Introdução ao suporte básico de vida • Desporto para todos <p>Avaliação</p> <ul style="list-style-type: none"> -Grelha de registo de avaliação sumativa; -Grelha de registo de trabalhos individuais, em grupo, relatórios e fichas de trabalho; -Grelha de Observação de sala de aula; -Realização de fichas de trabalho individualmente ou em pares 	60 blocos de 50 min.

Calendarização (período)	Módulo 9436 <i>Psicologia do desporto - aprendizagem e desenvolvimento humano</i>	N.º de aulas (50')
3.º Período	<ul style="list-style-type: none"> • *identificar os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho desportivo. • *Descrever as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes. • *Identificar estratégias motivacionais e de comunicação no processo de treino. • *Descrever as fases de aquisição, de retenção e de transfer. • *Identificar os fatores envolvidos na aprendizagem e as respetivas interações 	30 blocos de 50 min.
	<p>Avaliação</p> <p>-Grelha de registo de avaliação sumativa;</p> <p>-Grelha de registo de trabalhos individuais, em grupo, relatórios e fichas de trabalho;</p> <p>-Grelha de Observação de sala de aula;</p> <p>-Realização de fichas de trabalho individualmente ou em pares</p>	

Atividades e estratégias a aplicar

- Aplicação ao longo de todo o módulo dos métodos expositivo/interrogativo /participativo;
- Leitura, análise e exploração de documentos fornecidos pelo professor;
- Construção de esquemas e elaboração de textos - síntese sobre os conhecimentos adquiridos;
- Apresentação PowerPoint: Exploração de diapositivos alusivos ao tema em estudo;
- Análise de casos reais;
- Visualização de vídeo clips
- Pesquisa em fontes diversas;
- Realização de fichas de trabalho individualmente ou em pares.
- Prática simulada
 - -Visitas de estudo (Se possível)

Materiais Curriculares e Recursos Didáticos

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

Modalidades de Avaliação

- Fichas de exercícios
- Testes
- Trabalhos

NOTA – Sempre que se justifique, por motivos de funcionamento e desenvolvimento dos módulos a **calendarização** desta planificação poderá ser alterada.