

Planificação Modular

CURSO: Curso Profissional Técnico de Desporto

ANO LETIVO: 2020/21

Disciplina: Atividades de Lazer

Ano: 12º

Turma: 3º PTD

Módulo: Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios

UFCD: 9459

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<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 	<p>Identificar e aplicar os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.</p> <p>Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.</p>	<p>- Aplicação ao longo de todo o módulo dos métodos expositivo/interrogativo /participativo;</p> <p>-Leitura, análise e exploração de documentos fornecidos pelo professor;</p> <p>-Construção de esquemas e elaboração de textos- síntese sobre os conhecimentos adquiri-</p>	<p>Computadores com ligação à internet</p> <p>- Projetor de vídeo</p> <p>-Textos de apoio</p> <p>- Material diverso de fitness</p>	30 aulas	<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina:</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; -Teste escrito - Parte prática

<p>Progressividade Especificidade Individualidade Continuidade</p>	<p>Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</p>	<p>dos; -Apresentação Power-Point: Exploração de dispositivos 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 - Visita de estudo a ginásios</p>			<p>- Relatório de visita de estudo</p>
--	---	--	--	--	--

Planificação Modular

CURSO: Curso Profissional Técnico de Desporto

ANO LETIVO: 2020/21

Disciplina: Atividades de Lazer

Ano: 12º

Turma: 3º PTD

Módulo: Cardiofitness e musculação - o treino

UFCD: 9460

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<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 	<p>Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.</p> <p>Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.</p>	<p>- Aplicação ao longo de todo o módulo dos métodos expositivo/interrogativo /participativo;</p> <p>-Leitura, análise e exploração de documentos fornecidos pelo professor;</p> <p>-Construção de esquemas e elaboração de textos- síntese sobre os conhecimentos adquiri-</p>	<p>Computadores com ligação à internet</p> <p>- Projetor de vídeo</p> <p>-Textos de apoio</p> <p>- Material diverso de fitness</p>	30 aulas	<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina:</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; -Teste escrito - Parte prática

		<p>dos;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apresentação Power-Point: 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 - Visita de estudo a ginásios 			<p>- Relatório de visita de estudo</p>
--	--	--	--	--	--