

## Planificação Modular

**CURSO:** Curso Profissional Técnico de Desporto

**ANO LETIVO:** 2023/24

**Disciplina:** Atividades de Lazer

**Ano:** 12º

**Turma:** 3º PTD

**Módulo:** Andebol adaptado e de praia

**UFCD:** 9490

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<ul style="list-style-type: none"> <li>Andebol adaptado</li> <li>Caracterização geral               <ul style="list-style-type: none"> <li>- História do andebol adaptado</li> <li>- Andebol em cadeira de rodas</li> <li>- Andebol para deficiência intelectual/mental</li> <li>- Andebol para deficiência auditiva</li> </ul> </li> <li>Regras de jogo               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempo de Jogo</li> <li>- Campo</li> <li>- Cadeira de rodas</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar a história das modalidades do andebol adaptado e do andebol de 7.</li> <li>Relacionar o andebol adaptado com o andebol de 7.</li> <li>Relacionar o andebol de praia com o andebol de 7.</li> <li>Aplicar as regras de jogo e os regulamentos específicos do andebol adaptado e de praia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicação ao longo de todo o módulo dos métodos expositivo/interrogativo /participativo;</li> <li>-Leitura, análise e exploração de documentos fornecidos pelo professor;</li> <li>-Apresentação PowerPoint: Exploração de dispositivos alusivos ao tema em estudo;</li> <li>-Análise de casos reais;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Computadores com ligação à internet</li> <li>- Projetor de vídeo</li> <li>- Textos de Apoio</li> <li>- Campo de Andebol e andebol de praia;</li> <li>- Bolas</li> </ul>	30 aulas	<ul style="list-style-type: none"> <li>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina:</li> <li>-Grelha de registo de avaliação sumativa;</li> <li>-Grelha de registo de trabalhos individuais, em grupo, relatórios e fichas de trabalho;</li> <li>-Grelha de Observação de sala de aula;</li> <li>-Teste escrito</li> <li>- Parte prática</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistema de classificação de jogadores</li> <li>- Violações específicas</li> </ul> <p>Regulamento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andebol de praia</li> </ul> <p>Caracterização geral</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- História do andebol de praia</li> <li>- Organização, implementação e desenvolvimento do andebol de praia</li> <li>- Articulação com o andebol de 7</li> </ul> <p>Regras de jogo e regulamentos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terreno de jogo</li> <li>- Tempo de jogo</li> <li>- Bola</li> <li>- Equipa</li> <li>- Guarda-redes</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pesquisa em fontes diversas;</li> <li>-Realização de fichas de trabalho individualmente ou em pares.</li> <li>-Prática simulada</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Área da baliza</li> <li>- Jogar a abola, jogo passivo</li> <li>- Faltas e conduta anti-desportiva</li> <li>- Sanções</li> <li>- Árbitros</li> <li>- Secretário e cronometrista</li> </ul> <p>Regulamento específico</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 - equipamentos e exercícios

**UFCD:** 9459

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<ul style="list-style-type: none"> <li>Atividade física</li> <li>Benefícios cardiovasculares e musculares – redução do risco de doença</li> <li>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> </ul>	<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"> <li>-Grelha de registo de avaliação sumativa;</li> <li>-Grelha de registo de trabalhos individuais, em grupo, relatórios e fichas de trabalho;</li> <li>-Grelha de Observação de sala de aula;</li> <li>-Teste escrito</li> <li>- Parte prática</li> </ul>

<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"> <li>Princípios básicos de metodologia do treino</li> <li>Planeamento</li> <li>Periodização</li> <li>Métodos de treino</li> <li>Cardiovascular</li> <li>Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento</li> </ul>	<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"> <li>-Grelha de registo de avaliação sumativa;</li> <li>-Grelha de registo de trabalhos individuais, em grupo, relatórios e fichas de trabalho;</li> <li>-Grelha de Observação de sala de aula;</li> <li>-Teste escrito</li> <li>- Parte prática</li> </ul>

		<p>dos;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Apresentação Power-Point: Exploração de diapositivos alusivos ao tema em estudo;</li><li>-Análise de casos reais;</li><li>-Visualização de vídeo clips</li><li>-Pesquisa em fontes diversas;</li><li>-Realização de fichas de trabalho individualmente ou em pares.</li><li>-Prática simulada</li><li>- Visita de estudo a ginásios</li></ul>			<p>- Relatório de visita de estudo</p>
--	--	--	--	--	--