

## Planificação Modular

**CURSO:** Curso Profissional Técnico de Desporto

**ANO LETIVO:** 2023/24

**Disciplina:** PAFD

**Ano:** 12º

**Turma:** 3º PTD

**Módulo:** Atividade física em populações especiais

**UFCD:** 7245

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
1. Exercício e saúde: 1.1. Conceito de atividade física formal e informal. 1.2. Exercício físico como estímulo metabólico e biomecânico. 1.3. Evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde em populações em fases especiais da vida e populações com determinado problema de saúde. 1.4. Conceitos, princípios e pressupostos da avaliação e	1. Analisar as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde; 2. Descrever os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais; 3. Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida; 4. Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações	- Aplicação ao longo de todo o módulo dos métodos expositivo/interrogativo /participativo; -Leitura, análise e exploração de documentos fornecidos pelo professor; -Apresentação PowerPoint: Exploração de dispositivos alusivos ao tema em estudo; - Pesquisa em fontes	Computadores com ligação à internet - Projetor de vídeo - Textos de apoio - Kits de Materiais específicos de Desporto Adaptado;	30 aulas	De acordo com os critérios de avaliação da disciplina: -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 e trabalhos em grupo; - Teste escrito

<p>prescrição do exercício.</p> <p>1.5. Tipo dos instrumentos e técnicas de avaliação da condição física.</p> <p>1.6. Estratificação de risco de doença cardiovascular.</p> <p>2. Exercício, desenvolvimento e envelhecimento:</p> <p>2.1. Principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida: crianças, jovens e idosos.</p> <p>2.2. Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal.</p> <p>3. Exercício como fator de intervenção primária e secundária:</p>	<p>com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose;</p> <p>5. Colaborar na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais.</p>	<p>diversas;</p> <p>-Realização de trabalhos em grupo</p> <p>- Organização de atividade intra-turma;</p> <p>- Formação com pessoas exteriores;</p>			
--	---	--	--	--	--

3.1. Definição.

3.2. Principais causas, fatores de risco e características da hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose.

3.3. Principais características, capacidades e necessidades das populações com determinados problemas de saúde: hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose.

3.4. Objetivos e benefícios do exercício para prevenção e controlo de hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose.

3.5. Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal.

<p>4. Programas de exercício para pessoas portadoras de deficiência:</p> <p>4.1. Tipos de programas de exercício para populações portadoras de deficiência.</p> <p>4.2. Tipo de limitações e preocupações específicas adequadas ao tipo de deficiência.</p> <p>4.3. Estabelecimento de uma relação positiva com os praticantes e promoção da adesão ao exercício.</p> <p>4.4. Condições de higiene e segurança a adaptar ao tipo de programas.</p> <p>4.5. Técnicas de apoio, metodologias e recursos apropriados.</p>					
--	--	--	--	--	--

**CURSO:** Curso Profissional Técnico de Desporto

**ANO LETIVO:** 2021/22

**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> </ul> 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> <li>Regras de jogo</li> <li>- Tempo de Jogo</li> <li>- Campo</li> <li>- Cadeira de rodas</li> <li>- Sistema de classifica-</li> </ul>	Identificar a história das modalidades do andebol adaptado e do andebol de 7.  Relacionar o andebol adaptado com o andebol de 7.  Relacionar o andebol de praia com o andebol de 7.  Aplicar as regras de jogo e os regulamentos específicos do andebol adaptado e de praia.	- Aplicação ao longo de todo o módulo dos métodos expositivo/interrogativo /participativo; -Leitura, análise e exploração de documentos fornecidos pelo professor; -Apresentação PowerPoint: Exploração de diapositivos alusivos ao tema em estudo; -Análise de casos reais; -Pesquisa em fontes di-	Computadores com ligação à internet - Projetor de vídeo - Textos de Apoio - Campo de Andebol e andebol de praia; - Bolas	30 aulas	De acordo com os critérios de avaliação da disciplina: -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>ção de jogadores</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- Área da baliza</li> </ul>		<p>versas;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Realização de fichas de trabalho individualmente ou em pares.</li> <li>-Prática simulada</li> </ul>			
---	--	--	--	--	--

<p>- Jogar a abola, jogo passivo</p> <p>- Faltas e conduta anti-desportiva</p> <p>- Sanções</p> <p>- Árbitros</p> <p>- Secretário e cronometrista</p> <p>Regulamento específico</p>					
---	--	--	--	--	--

## Planificação Modular

**CURSO:** Curso Profissional Técnico de Desporto

**ANO LETIVO:** 2021/22

**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 adquiridos;</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> <li>- Relatório de visita de</li> </ul>

		<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>			estudo
--	--	--	--	--	--------