

## Planificação Modular

**CURSO:** Profissional de Técnico de Desporto

**ANO LETIVO:** 23/24

**Disciplina:** Prática das Atividades Físicas e Desportivas

**Ano:** 3º

**Turma:** 3ºPTD

**Módulo:** (9446) Atletismo – Iniciação

**UFCD:** 2,25

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p><b>As diferentes disciplinas do atletismo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ar Livre e Pista Coberta</li> </ul> <p><b>Aspetos regulamentares das provas de atletismo</b></p> <p><b>Escalões etários e respetivos quadros competitivos</b></p> <p><b>Técnica de corrida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de corrida nos escalões de formação</li> <li>• Ciclo da passada da corrida de velocidade</li> <li>• Aspetos técnicos fundamentais da técnica de corrida nas provas de velocidade</li> <li>• Tipologia de exercícios para a melhoria da técnica de corrida e sua organização no treino</li> </ul> <p><b>Salto em altura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>Regras básicas</u></li> <li>– <u>Aspetos técnicos</u></li> <li>– <u>Iniciação ao salto em altura</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida em curva</li> <li>• Salto em tesoura</li> <li>• Fosbury Flop</li> </ul> </li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descrever os principais aspetos regulamentares no que respeita à competição.</li> <li>2. Identificar os principais aspetos da técnica de corrida das provas de velocidade.</li> <li>3. Aplicar os principais aspetos técnicos do salto em altura.</li> <li>4. Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do peso.</li> <li>5. Organizar sessões de treino das diferentes disciplinas do atletismo.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicação ao longo de todo o módulo dos métodos expositivo/interrogativo /participativo;</li> <li>• Apresentação PowerPoint: Exploração de diapositivos alusivos ao tema em estudo;</li> <li>• Visualização de vídeo clips</li> <li>• Realização trabalho prático individualmente ou em pares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet (pesquisa de informação);</li> <li>• Projetor de vídeo;</li> <li>• Material desportivo adequado à modalidade.</li> </ul>	<p>Este módulo foi antecipado no ano transacto, devido à pandemia COVID 19, que impediu os alunos de realizar o FCT (estágio).</p>	<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>• Observação do desempenho individual ou a pares, na realização das tarefas práticas.</li> </ul>

<p><b>Lançamento do peso</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Regras básicas</li><li>• Aspetos técnicos</li><li>• Iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea</li></ul>					
--	--	--	--	--	--