

## Planificação Modular

**CURSO:** Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

**ANO LETIVO:** 23/24

**Disciplina:** Práticas de Atividades Físicas e Desportivas

**Ano:** 1º

**Turma:** 1ºPTAGD

**Módulo:** Voleibol

**UFCD:** 7249

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p>Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade</p> <p>Contextos organizacionais e formas de prática</p> <p>Aspetos demográficos e geográficos da prática</p> <p>Tendências de desenvolvimento</p> <p>Prática da modalidade</p> <p>Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada</p> <p>Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes</p>	<p>Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento;</p> <p>Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes</p> <p>Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade;</p> <p>Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal;</p> <p>Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade</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>-Apresentação PowerPoint: Exploração de diapositivos alusivos ao tema em estudo;</p> <p>-Análise de casos reais;</p> <p>-Visualização de vídeo clips</p> <p>-Realização de trabalho de grupo</p> <p>- Sessões práticas de desenvolvimento das competências técnico-táticas</p>	<p>Computadores com ligação à internet</p> <p>- Projetor de vídeo</p> <p>-Textos de apoio</p> <p>- Pavilhão com camisas de voleibol</p> <p>- Bolas de voleibol</p> <p>- Coletes</p> <p>- Apitos</p> <p>- Marcadores de mesa</p>	<p>30 aulas, ao longo do 1º Período</p>	<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina:</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 trabalhos em grupo</p> <p>- Observação do desempenho em contexto de prática da modalidade e de monitorização de atividade.</p> <p>- Teste Sumativo</p>

<p>- Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade competições e atividades</p> <p>Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade</p> <p>Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado</p> <p>Organização de competições federativas</p> <p>Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais</p> <p>Materiais e equipamentos específicos da modalidade</p> <p>Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento</p> <p>Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional</p> <p>Qualificação de espetáculos e eventos desportivos</p> <p>Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança</p> <p>Planos de risco e procedimentos preventivos</p>	<p>desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos;</p> <p>Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos;</p> <p>Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade;</p> <p>Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes;</p> <p>Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade.</p>	<p>- Organização de atividade;</p>			
---	--	------------------------------------	--	--	--

<p>Controlos de acesso</p> <p>Acesso de pessoas com deficiência</p> <p>Lugares sentados e separação física dos espectadores</p> <p>Segurança física de adeptos</p> <p>Controlo da venda de títulos de ingresso</p> <p>Sistemas de vigilância e controlo</p> <p>Planos de emergência</p> <p>Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas</p> <p>Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos das modalidades para o efeito</p> <p>Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada</p> <p>Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição</p> <p>Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva</p> <p>Principais indicadores de observação da modalidade</p> <p>Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas</p>					
---	--	--	--	--	--

<p>Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação</p> <p>Processos de recolha de registos audiovisuais</p> <p>Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade</p> <p>Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade:</p> <p>Princípios gerais e específicos do jogo; modelo e métodos de jogo; fases do jogo, ações com e sem posse de bola.</p> <p>Técnica individual ofensiva</p> <p>Técnica individual defensiva</p> <p>Ações táticas coletivas ofensivas e sistemas de jogo</p> <p>Ações táticas coletivas defensivas e sistemas de jogo</p>					
--	--	--	--	--	--

## Planificação Modular

**CURSO:** Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

**ANO LETIVO:** 23/24

**Disciplinária:** Práticas de Atividades Físicas e Desportivas

**Ano:** 1º

**Turma:** 1ºPTAGD

**Módulo:** Noções Básicas de Traumatologia e Socorrismo no Desporto

**UFCD:** 7244

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p><b>1-Traumatologia</b></p> <p>1.1- A perspetiva preventiva das lesões desportivas</p> <p>1.2- Tipos de prevenção primária, secundária e terciária</p> <p>1.3- Conceito de lesão desportiva</p> <p>1.4- Principais lesões desportivas típicas</p> <p>1.5- Fatores de risco intrínsecos e extrínsecos das lesões desportivas</p>	<p>Identificar as principais situações de risco no desporto;</p> <p>Identificar as situações de risco específicas das principais modalidades desportivas;</p> <p>Identificar os principais tipos de lesões provocadas pelas situações de risco;</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>-Apresentação PowerPoint: Exploração de diapositivos alusivos ao tema em estudo;</p>	<p>Computadores com ligação à internet</p> <p>- Projetor de vídeo</p> <p>-Textos de apoio</p> <p>- Material de primeiros socorros e socorrismo/traumatologia.</p>	<p>30 aulas, ao longo do 1º Período</p>	<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina:</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 trabalhos em grupo</p>

<p>1.6- Gesto desportivo como agente causal das lesões:</p> <p>1.7- Principais lesões associadas às principais modalidades desportivas: desportos coletivos, individuais, desportos de combate, modalidades da área da condição física e desportos natureza</p> <p><b>2- Socorrismo</b></p> <p>2.1- Prevenção de acidentes</p> <p>2.2- Plano de emergência</p> <p>2.3- Estojo de primeiros socorros</p> <p>2.4- Exame primário e secundário</p> <p>2.5- Modos de avaliação da situação e da pessoa (vítima)</p> <p>2.6- Suporte Básico de Vida</p> <p>2.7- Tipo de alterações de consciência</p> <p>2.8- Tipos de alterações respiratórias e hemorrágicas</p> <p>2.9- Tipos de lesões:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feridas</li> <li>- Térmicas</li> <li>- Osteoarticulares</li> <li>- Musculares</li> </ul> <p>2.10- Organismos nacionais e internacionais de primeiros socorros</p>	<p>Reconhecer os principais tipos de lesões associadas às principais modalidades desportivas;</p> <p>Descrever as técnicas de primeiros socorros adequadas aos principais tipos de lesões;</p> <p>Colaborar na atuação em situações onde sejam necessários cuidados de primeiros socorros, decorrentes da prática das principais modalidades desportivas;</p>	<p>-Análise de casos reais;</p> <p>-Visualização de vídeo clips</p> <p>-Realização de trabalho de grupo</p> <p>- Sessões práticas de desenvolvimento das competências técnico-táticas</p>			<p>- Observação do desempenho em contexto de prática</p> <p>- Teste Sumativo</p>
---	---	---	--	--	--

### Planificação Modular

**CURSO:** Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

**ANO LETIVO:** 23/24

**Disciplinária:** Práticas de Atividades Físicas e Desportivas

**Ano:** 1º

**Turma:** 1ºPTAGD

**Módulo:** Natação

**UFCD:** 7281

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p><b>Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade</b></p> <p>Contextos organizacionais e formas de prática</p> <p>Aspectos demográficos e geográficos da prática</p> <p>Tendências de desenvolvimento</p> <p><b>Prática da modalidade</b></p>	<p>Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento;</p> <p>Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes;</p> <p>Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade;</p> <p>Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da</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>-Apresentação PowerPoint: Exploração de diapositivos alusivos ao tema em estudo;</p>	<p>Computadores com ligação à internet</p> <p>- Projetor de vídeo</p> <p>-Textos de apoio</p> <p>- Piscina</p> <p>- Material de natação</p>	<p>30 aulas, ao longo do 2º Período</p>	<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina:</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 trabalhos em grupo</p>

<p>Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, proprietário das instalações e indústria associada</p> <p>Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes</p> <p>Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e atividades</p> <p><b>Legislação aplicável ao contexto de prática da modalidade</b></p> <p>Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado.</p> <p>Organização de competições federativas</p> <p>Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais</p> <p><b>Materiais e equipamentos específicos da modalidade</b></p> <p>Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento</p> <p><b>Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional</b></p>	<p>modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal;</p> <p>Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos;</p> <p>Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos;</p> <p>Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade;</p> <p>Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes;</p> <p>Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade.</p>	<p>-Análise de casos reais;</p> <p>-Visualização de vídeo clips</p> <p>-Realização de trabalho de grupo</p> <p>- Sessões práticas de desenvolvimento das competências técnico-táticas</p> <p>- Organização de atividade;</p>			<p>- Observação do desempenho em contexto de prática da modalidade.</p> <p>- Teste Sumativo.</p>
--	--	--	--	--	--

<p>Qualificação de espetáculos e eventos desportivos</p> <p>Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança</p> <p>Planos de risco e procedimentos preventivos</p> <p>Controlos de acesso</p> <p>Acesso de pessoas com deficiência</p> <p>Lugares sentados e separação física dos espectadores</p> <p>Segurança física de adeptos</p> <p>Controlo da venda de títulos de ingresso</p> <p>Sistemas de vigilância e controlo</p> <p>Planos de emergência</p> <p><b>Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas</b></p> <p>Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito</p> <p>Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada</p> <p>Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição</p>					
--	--	--	--	--	--

**Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva**

Principais indicadores de observação da modalidade

Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas

Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação

Processos de recolha de registos audiovisuais

**Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade**

**Adaptação ao meio aquático**

Resistência passiva e activa

Posição hidrodinâmica fundamental e a propulsão no meio aquático

Modificações das estruturas corporais e sensitivas na adaptação ao meio aquático

Etapas do processo de adaptação ao meio aquático.

Cuidados específicos com populações com necessidades educativas especiais, bebés, idosos, pessoas com deficiência.

**Natação pura desportiva**

Técnica de crol

Técnica de costas

<p>Técnica de bruços</p> <p>Técnica de mariposa</p> <p><b>Principais gestos técnicos e formas de prática: pólo aquático, natação sincronizada, saltos, águas abertas, hidroginástica e masters</b></p> <p><b>Técnicas de salvamento e regulamentação de segurança em atividades aquáticas</b></p> <p><b>Escolas de natação: clubes desportivos, escolas municipais de natação, instituições privadas e mistas</b></p>					
---	--	--	--	--	--

### Planificação Modular

**CURSO:** Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

**ANO LETIVO:** 23/24

**Disciplina:** Práticas de Atividades Físicas e Desportivas

**Ano:** 1º

**Turma:** 1ºPTAGD

**Módulo:** Fisiologia do Esforço

**UFCD:** 7242

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
Introdução à fisiologia do esforço Índices Conceitos Classificação das capacidades físicas Princípios gerais e sistemas energéticos A energia e o ATP Formas de obtenção e fontes de produção de ATP Transferência da energia no movimento Medida de consumo energético Consumo energético (repouso e em atividade física)	Reconhecer o papel da fisiologia do esforço quando aplicada às atividades físicas e ao desporto; Relacionar os processos adaptativos à especificidade das situações de esforço e aos mecanismos de fadiga; Descrever os processos metabólicos, aeróbios e anaeróbios, em diferentes tarefas de atividade física; Identificar os mecanismos básicos e limites biológicos de adaptação e	- 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; -Visualização de vídeo clips	Computadores com ligação à internet - Projetor de vídeo -Textos de apoio	30 aulas, ao longo do 2º Período	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 trabalhos em grupo - Teste Sumativo

<p>A fadiga</p> <p>Noção de adaptação, homeostasia e heterostasia</p> <p>Noção de estímulo – ação motora</p> <p>O estímulo como fator desencadeador de modificações orgânicas</p> <p>O estímulo dirigido como “carga funcional”</p> <p>Características do estímulo</p> <p>Relação estímulo e adaptação</p> <p>Mecanismos bioquímicos e genéticos da adaptação</p> <p>Síndrome geral de adaptação ao stresse</p> <p>Sistema neuromuscular</p> <p>Estrutura e função do músculoesquelético</p> <p>Controlo muscular no movimento</p> <p>Adaptações neuromusculares</p> <p>Tipos de contração muscular na relação força/velocidade</p> <p>Características funcionais do músculo estriado: relação força comprimento</p> <p>Força/velocidade e produção de potência</p> <p>Implicações dos tipos de unidades motoras e fibras musculares para o exercício</p> <p>Sistema cardiovascular</p> <p>Estrutura e função</p> <p>Controle neural e humoral</p>	<p>treino em situações de atividade desportiva;</p> <p>Identificar as respostas fisiológicas agudas ou crónicas de alguns tipos específicos de exercícios físicos habitualmente utilizados, bem como interpretar e avaliar as respostas fisiológicas em dependência de algumas das características individuais do praticante;</p> <p>Descrever as determinantes do consumo de oxigénio, a nível das suas diferentes fases: captação, fixação, transporte e utilização.</p>	<p>-Realização de trabalho de grupo</p>			
--	--	---	--	--	--

Comportamento das variáveis em resposta ao repouso e a diferentes tipos de exercícios físicos Adaptações cardiovasculares Sistema cardiorrespiratório Estrutura e organização Volumes e capacidades pulmonares Sistema endócrino e termorregulação Organização e resposta ao exercício físico Regulação hormonal no exercício Termorregulação e exercício					
---	--	--	--	--	--

### Planificação Modular

**CURSO:** Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

**ANO LETIVO:** 23/24

**Disciplinária:** Práticas de Atividades Físicas e Desportivas

**Ano:** 1º

**Turma:** 1ºPTAGD

**Módulo:** Taekwondo

**UFCD:** 7288

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade Contextos organizacionais e formas de prática Aspectos demográficos e geográficos da prática Tendências de desenvolvimento Cultura e princípios do taekwondo via marcial, via desportiva, normas e condutas, uniforme, cinturão, poomsae	Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento; Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes; Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade; Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da	- 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;	Computadores com ligação à internet - Projetor de vídeo -Textos de apoio - Material de Taekwondo (tatami e proteções)	30 aulas, ao longo do 3º Período	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 trabalhos em grupo

<p>Prática da modalidade</p> <p>Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, forças de segurança, proprietário das instalações e indústria associada</p> <p>Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes</p> <p>Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade competições e atividades</p> <p>Legislação e regulamentos aplicáveis ao contexto de prática da modalidade</p> <p>Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado</p> <p>Organização de competições federativas</p> <p>Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais</p> <p>Materiais e equipamentos específicos da modalidade</p> <p>Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal de prática, ao nível da formação ou do alto rendimento</p>	<p>modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal;</p> <p>Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos;</p> <p>Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos;</p> <p>Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade;</p> <p>Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes;</p> <p>Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade.</p>	<p>-Análise de casos reais;</p> <p>-Visualização de vídeo clips</p> <p>-Realização de trabalho de grupo</p> <p>- Sessões práticas de desenvolvimento das competências técnico-táticas</p> <p>- Organização de atividade;</p>			<p>- Observação do desempenho em contexto de prática da modalidade e de monitorização de atividade.</p> <p>- Teste Sumativo</p>
---	--	--	--	--	---

<p>Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional</p> <p>Qualificação de espetáculos e eventos desportivos</p> <p>Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança</p> <p>Planos de risco e procedimentos preventivos</p> <p>Controlos de acesso</p> <p>Acesso de pessoas com deficiência</p> <p>Lugares sentados e separação física dos espectadores</p> <p>Segurança física de adeptos</p> <p>Controlo da venda de títulos de ingresso</p> <p>Sistemas de vigilância e controlo</p> <p>Planos de emergência</p> <p>Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas</p> <p>Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito</p>					
---	--	--	--	--	--

<p>Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada</p> <p>Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição</p> <p>Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva</p> <p>Principais indicadores de observação da modalidade</p> <p>Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas</p> <p>Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação</p> <p>Processos de recolha de registos audiovisuais</p> <p>Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade</p> <p>Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade</p> <p>Posições e deslocamentos</p> <p>Técnicas de defesa e de ataque</p> <p>- Acções defensivas – posição de combate, guarda aberta, guarda fechada, deslocamentos e simulações, bloqueio e giros</p>					
---	--	--	--	--	--

## Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

- Acções Ofensivas – a posição de combate, guarda aberta, guarda fechada, deslocamentos, simulações e giros e contra ataque Combate desportivo - kiorugui					
--	--	--	--	--	--

### Planificação Modular

**CURSO:** Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

**ANO LETIVO:** 23/24

**Disciplina:** Práticas de Atividades Físicas e Desportivas

**Ano:** 1º

**Turma:** 1ºPTAGD

**Módulo:** Bicicleta Todo-o-Terreno

**UFCD:** 7290

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
Origem, evolução e tendências de desenvolvimento da modalidade Contextos organizacionais e formas de prática Aspectos demográficos e geográficos da prática Tendências de desenvolvimento Prática da modalidade Tipos de intervenientes: praticantes, arbitragem, público, média, patrocinadores, proprietário das instalações e indústria associada	Caracterizar a modalidade quanto à sua origem e desenvolvimento; Identificar e interpretar contextos de prática desportiva e de relações entre os seus intervenientes; Interpretar a legislação e regulamentação específica da modalidade; Caracterizar e distinguir materiais e equipamentos desportivos da modalidade de acordo com o tipo de prática, formal e informal;	- 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; -Visualização de vídeo clips	Computadores com ligação à internet - Projetor de vídeo -Textos de apoio - Bicicletas de BTT; - Material para manutenção das bicicletas.	30 aulas, ao longo do 3º Período	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 trabalhos em grupo

<p>Relação da prática com os diferentes tipos de intervenientes</p> <p>Funções, responsabilidades e implicações no normal desenvolvimento da modalidade, competições e atividades</p> <p>Legislação aplicável ao contexto de prática da modalidade</p> <p>Regulamentos específicos da modalidade, de âmbito federado.</p> <p>Organização de competições federativas</p> <p>Outro tipo de organização de atividades e eventos, nacionais e internacionais</p> <p>Materiais e equipamentos específicos da modalidade</p> <p>Modo de utilização dos materiais e equipamentos, conforme o âmbito formal/informal da prática, ao nível da formação ou do alto rendimento</p> <p>Condições de segurança das pessoas e do património na organização de competições e eventos desportivos, de âmbito nacional e internacional</p> <p>Qualificação de espetáculos e eventos desportivos</p> <p>Deveres dos promotores, função do coordenador de segurança</p>	<p>Certificar-se do cumprimento das condições de segurança necessárias à realização de uma atividade desportiva, de acordo com a complexidade dos elementos envolvidos;</p> <p>Assegurar a montagem e desmontagem de equipamentos desportivos;</p> <p>Aplicar, de acordo com a metodologia recomendada, sistemas de observação e análise da prática da modalidade;</p> <p>Identificar e vivenciar os aspetos críticos de realização da modalidade na perspetiva dos praticantes;</p> <p>Reconhecer e analisar as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade.</p>	<p>- Realização de trabalho de grupo</p> <p>- Sessões práticas de desenvolvimento das competências técnico-táticas</p> <p>- Organização de atividade;</p>			<p>- Observação do desempenho em contexto de prática da modalidade e de monitorização de atividade.</p> <p>- Teste Sumativo</p>
--	--	---	--	--	---

<p>Planos de risco e procedimentos preventivos</p> <p>Controlos de acesso</p> <p>Acesso de pessoas com deficiência</p> <p>Lugares sentados e separação física dos espectadores</p> <p>Segurança física de adeptos</p> <p>Controlo da venda de títulos de ingresso</p> <p>Sistemas de vigilância e controlo</p> <p>Planos de emergência</p> <p>Procedimentos de montagem e desmontagem de espaços e equipamentos afetos às práticas desportivas</p> <p>Equipamento necessário à prática da modalidade de acordo com os regulamentos para o efeito</p> <p>Montagem e desmontagem do equipamento desportivo em condições de segurança e de forma tecnicamente adequada</p> <p>Aspetos críticos de desgaste dos equipamentos e procedimentos de conservação e substituição</p> <p>Sistemas de observação e de análise da prestação desportiva</p> <p>Principais indicadores de observação da modalidade</p>					
---	--	--	--	--	--

Métodos de recolha, tratamento e análise de dados, tecnologias associadas					
Modos de utilização de fichas de controlo e de aplicação de instrumentos de avaliação					
Processos de recolha de registos audiovisuais					
Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas na modalidade					
Tipos de capacidades físicas e psicológicas mais utilizadas em cada função da modalidade					
Fundamentos técnicos e táticos predominantes na modalidade:					
Equilíbrio					
Propulsão					
Mudança de direcção					
Salto e amortecimento					
Outras técnicas					