

CURSO: TÉCNICO DE DESPORTO	ANO: 1º
DOMÍNIO DE FORMAÇÃO/UFCD: 13 (9445)	DOCENTE: JOÃO ESTEVES
DURAÇÃO: 25 HORAS (34 TEMPOS DE 45 MINUTOS)	

COMPETÊNCIAS

Participar no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas, individuais ou colectivas, bem como organizar e dinamizar actividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer.

Elaborar o plano anual de preparação em colaboração com os técnicos de grau superior responsáveis pela modalidade desportiva.

Coadjuvar na preparação e organização das sessões de treino. Orientar, com supervisão de um técnico de grau superior, as sessões de treino com vista ao aperfeiçoamento dos praticantes na modalidade desportiva, promovendo o cumprimento das regras da modalidade e das regras de disciplina.

Organizar a participação e orientar os praticantes em competição, com supervisão de um técnico de grau superior.

Colaborar na avaliação dos resultados das sessões de treino em função da sua adequação aos objectivos estabelecidos, sob supervisão de um técnico de grau superior.

Participar, sob supervisão de um técnico de grau superior, no planeamento e coadjuvar na implementação de actividades, individuais ou de grupo, de melhoria da aptidão física, no âmbito do treino desportivo.

Participar na conceção e implementação de programas de actividades físicas e desportivas em contexto de animação e de ocupação de tempos livres.

Coadjuvar o técnico superior no aconselhamento aos praticantes na adopção de hábitos saudáveis e de cuidados de higiene na sua vida quotidiana.

UFCD:13 (9445)	DURAÇÃO: 25H	CALENDARIZAÇÃO: 1º/2º SEMESTRE		
TEMA: GINÁSTICA– ELEMENTOS TÉCNICOS GERAIS				
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO
Reconhecer e aplicar progressões, erros e ajudas. Conhecer os vários elementos gímnicos.	Identificar os padrões motores gímnicos e a sua relação com o elemento técnico e gímnico; Aplicar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Descrever os elementos gímnicos das várias ginásticas; Corrigir os erros mais frequentes de base nos aparelhos.	Pressupostos técnicos de execução de técnicas no solo e nos aparelhos Acrobática Saltos gímnicos	Trabalho individual Trabalho de grupo Trabalho em vaga Trabalho por estações Apresentação de powerpoint Trabalho de pesquisa Apresentação e Análise de documentos vídeo.	Diagnóstica Formativa, reflexiva e participativa, centrada na observação direta Sumativa, balanço das aquisições da atividade.