

CURSO: TÉCNICO DE DESPORTO	ANO: 1º
DOMÍNIO DE FORMAÇÃO/UFCD: 24 (9453); 28 (9457) E 29 (9458)	DOCENTE: PAULO MATOS

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: 24 (9453)	DURAÇÃO: 50H (67 tempos de 45 minutos)	CALENDARIZAÇÃO: 1º/2º SEMESTRE
------------------------	---	---------------------------------------

TEMA: STEP – A AULA

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AValiação
Step História da modalidade Investigações científicas realizadas na área do step Montagem, desmontagem e transporte do step Tipos de abordagem, técnica geral, técnica de execução e passos básicos, passos de liderança simples e de liderança alternados Estrutura da aula de step Aquecimento Fase Principal Retorno à calma e alongamento final	Identificar os passos básicos do step, exercícios, termos e definições. Explicar a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música. Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step. Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no	Trabalho individual Trabalho de grupo Pesquisa Visionamento de vídeos Debates	Internet Computador Referencial Sala de judo	Diagnóstica (opcional) Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.

<p>Música Batidas musicais e batidas por minuto Compasso quaternário Oitos musicais Frase musical</p>	<p>alinhamento e intensidade da aula de step.</p>	<p>Fichas</p> <p>Convidar especialistas nesta área com o sentido de motivar os alunos e aprofundar conhecimentos</p>	<p>Sistema de som</p> <p>Ginásio particular</p>	<p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições dos conteúdos.</p>
---	---	--	---	--

UFCD: 28 (9457)

DURAÇÃO: 25H (34 tempos de 45 minutos)

CALENDARIZAÇÃO: 1º/2º SEMESTRE

TEMA: Ginástica localizada – a aula

CONTEÚDOS	OBJETIVOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AVALIAÇÃO
<p>Ginástica localizada História da modalidade Objetivos e benefícios da ginástica localizada</p> <p>Materiais e formas de variar a aula</p> <p>Estrutura da aula de Ginástica localizada</p> <p>Aquecimento Fase aeróbica Fase localizada</p> <p>Retorno à calma e alongamento</p>	<p>Identificar as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula.</p> <p>Explicar a estrutura de uma aula de ginástica localizada</p> <p>Reconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada</p> <p>Explicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres</p>	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p> <p>Pesquisa</p> <p>Visionamento de vídeos</p> <p>Debates</p> <p>Fichas</p>	<p>Internet</p> <p>Computador</p> <p>Referencial</p> <p>Sala de judo</p> <p>Sistema de som</p>	<p>Diagnóstica (opcional)</p> <p>Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e autoavaliação.</p> <p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições dos conteúdos.</p>

Tipologia de exercícios na aula de Ginástica localizada		Convidar especialistas nesta área com o sentido de motivar os alunos e aprofundar conhecimentos	Ginásio particular	
Normas de prevenção numa aula de ginástica localizada				

UFCD: 29 (9458)		DURAÇÃO: 25H (34 tempos de 45 minutos)		CALENDARIZAÇÃO: 1º/2º SEMESTRE	
TEMA: Ginástica localizada – metodologia					
CONTEÚDOS	OBJETIVOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AVALIAÇÃO	
<p>Conceitos básicos Duração Volume Intensidade Carga densidade e frequência</p> <p>Princípios de treino Individualização-sobrecarga Progressão adaptação especificidade Continuidade reversibilidade ciclicidade</p> <p>Força e Resistência muscular Força dinâmica e força estática Resistência muscular aeróbia e resistência muscular anaeróbia</p>	<p>Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes</p> <p>Planificar as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada</p> <p>Aplicar os princípios de treino na aula</p>	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p> <p>Pesquisa</p> <p>Visionamento de vídeos</p> <p>Debates</p> <p>Fichas</p>	<p>Internet</p> <p>Computador</p> <p>Referencial</p> <p>Sala de judo</p> <p>Sistema de som</p> <p>Ginásio particular</p>	<p>Diagnóstica (opcional)</p> <p>Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.</p> <p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições dos conteúdos.</p>	

<p>Tipologia de exercícios numa aula de ginástica localizada</p> <p>Planificação da aula</p> <p>Escolha dos exercícios mais adequados à população alvo</p> <p>Normas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada</p> <p>Treino em circuito Treino Intervalado Treino em unísono</p>	<p>Definir os conceitos básicos na organização do treino de ginástica localizada</p>	<p>Convidar especialistas nesta área com o sentido de motivar os alunos e aprofundar conhecimentos</p>		
--	--	--	--	--