

CURSO: TÉCNICO DE DESPORTO	ANO: 1º
DOMÍNIO DE FORMAÇÃO/UFCD: 30 (9459) CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO – EQUIPAMENTOS E EXERCÍCIOS	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: 30 (9459)	DURAÇÃO: 25H	CALENDARIZAÇÃO: 1º/2º SEMESTRE		
TEMA: CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO – EQUIPAMENTOS E EXERCÍCIOS				
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO
Adaptar exercícios de acordo com a condição do praticante. Reconhecer técnicas de de progressão. Conhecer manuseamento do material específico.	Identificar e aplicar os exercícios de acordo com a condição, cardiovascular, muscular e a flexibilidade. Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.	Atividade física. Benefícios cardiovasculares e musculares. Promoção da saúde, bem-estar e aptidão física. Equipamentos de cardiofitness Equipamentos de musculação Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação Dinâmica da carga Princípios de trabalho	Trabalho individual Trabalho de grupo Apresentação em PowerPoint Trabalho de pesquisa Apresentação e Análise de documentos vídeo Saídas de campo.	Diagnóstica Formativa, reflexiva e participativa, centrada na observação direta Sumativa, balanço das aquisições da atividade.