



Planificação Anual 2020/2021

9438 - UFCD 5 (Teoria e metodologia do treino desportivo)

9445 - UFCD 13 (Ginástica I – exercícios gerais)

9459 - UFCD 19 (Cardiofitness e musculação – equipamentos e exercícios)

PERFIL DE SAÍDA	
DESCRIÇÃO GERAL	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.
ATIVIDADES PRINCIPAIS	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.



Planificação Modelar

UFCD 5 (Teoria e metodologia do treino desportivo)

Duração: 50 horas

Objetivos de aprendizagem	Conteúdos	Estratégias / Atividades	Recursos	Avaliação	Calendarização
Relacionar os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos; Planificar sessões de treino em função dos objetivos e recursos disponíveis e das características dos atletas; Identificar as principais lesões desportivas, os sinais de gravidade básicos e os principais mecanismos inerentes à sua génese; Executar primeiros socorros básicos; Interpretar o desporto como forma de integração e capacitação das pessoas com deficiência.	Treino das qualidades físicas - Resistência - Força - Velocidade - Tempo de reação - Flexibilidade Carga de treino e processos adaptativos - Modelo simplificado da supercompensação - Noções básicas da organização do treino desportivo - Exercício de treino Treino desportivo como um sistema integrado - Competição desportiva - Fatores do treino desportivo e sua integração - Periodização Sessão de treino - Plano da sessão - Estrutura da sessão - Tipos de sessão - Gestão dos fatores psicológicos - Gestão do esforço e da fadiga Rendimento desportivo - Conceitos e modelos estruturais	Trabalho individual Trabalho de grupo Apresentação de powerpoint Trabalho de pesquisa Apresentação e Análise de documentos vídeo	Infraestruturas devidamente equipadas para a lecionação dos conteúdos indicados.	Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação. Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade, ou seja, tem como finalidade classificar os alunos no final de um módulo.	Início 15 de setembro de 2020 Término 23 de março de 2021



Governo Regional dos Açores

PLANIFICAÇÃO UFCD –PROFIJ IV – T4

Ano letivo 2020 / 2021



EBS das Velas

- Unidade do processo treino/competição
 - Exercício de treino como elemento integrador das diferentes componentes do treino
 - Treino e a melhoria do rendimento desportivo
 - Princípios do treino
- Planeamento da formação desportiva
- Construção do desenvolvimento dos jovens atletas a longo prazo
 - Fases da construção do rendimento a longo prazo
 - Treinabilidade das componentes-chave da prestação
 - Importância das competições no desporto das crianças e jovens
- Estilos de vida saudáveis, lesões desportivas e aplicação dos primeiros socorros
- Estilos de vida saudáveis
 - Principais lesões na atividade desportiva
 - Primeiros socorros



Planificação Modelar

UFCD 30 (Cardiofitness e musculação – equipamentos e exercícios)

Duração: 25 horas

Objetivos de aprendizagem	Conteúdos	Estratégias / Atividades	Recursos	Avaliação	Calendarização
Identificar e aplicar os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal; Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação; 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 – redução do risco de doença - Promoção da saúde, bem-estar e aptidão física Equipamentos de cardiofitness Equipamentos de musculação Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação - Dinâmica da carga - Progressividade - Especificidade - Individualidade - Continuidade	Trabalho individual Trabalho de grupo Apresentação de powerpoint Trabalho de pesquisa Apresentação e análise de documentos vídeo Saídas de campo.	Infraestruturas devidamente equipadas para a lecionação dos conteúdos indicados	Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação. Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade, ou seja, tem como finalidade classificar os alunos no final de um módulo	Início – 18 de setembro de 2020 Término – 22 de janeiro de 2021



Governo Regional dos Açores

PLANIFICAÇÃO UFCD –PROFIJ IV – T4

Ano letivo 2020 / 2021



EBS das Velas

Planificação Modelar

UFCD 13 (Ginástica I – exercícios gerais)

Duração: 25 horas

Objetivos de aprendizagem	Conteúdos	Estratégias / Atividades	Recursos	Avaliação	Calendarização
Identificar os diferentes padrões motores gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença; 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.	Equilíbrios de base - Pressupostos técnicos de execução de técnicas no solo e nos aparelhos - Técnicas gímnicas: estacionários - Técnicas dinâmicas: deslocamentos em equilíbrios Elementos técnicos com dois e três ginastas - Pegas e pontos de contacto - Noções de equilíbrio (peso e contra peso) - Elementos de equilíbrio no solo entre dois ginastas - Elementos de equilíbrio para pares / trios - Montes e desmontes - Elementos de dinâmicos para pares / trios Saltos gímnicos - Saltos no solo para as diversas disciplinas Exercícios de adaptação ao mini trampolim - Progressão de saltos e colocação de braços - Progressão de saltos e jogos no trampolim	Trabalho individual Trabalho de grupo Trabalho em vaga Trabalho por estações Apresentação de powerpoint Trabalho de pesquisa Apresentação e análise de documentos vídeo.	Infraestruturas devidamente equipadas para a leção dos conteúdos indicados	Diagnóstica Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação. Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade, ou seja, tem como finalidade classificar os alunos no final de um módulo	Início – 22 de janeiro de 2021 Término – 27 de abril de 2021



Governo Regional dos Açores

PLANIFICAÇÃO UFCD –PROFIJ IV – T4

Ano letivo 2020 / 2021



EBS das Velas

	Salto vertical simples • Saltos no mini trampolim • Receções com e sem piruetas Rotações no eixo transversal • Rotação à frente: com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim • Rotação atrás: com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim Rotações em eixos conjuntos • Eixo longitudinal e antero-posterior no solo e nos aparelhos • Eixo transversal e longitudinal no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim • Rotação nos três eixos Manipulação • Manipulação de arco, bola, corda, maças, fitas entre outros: exercícios de abordagem aos aparelhos • Manipulação de pegadas e maneios; saltos e saltitares; lançamentos e receções; rotações; batimentos; rolamentos; outros • Elementos técnico-coreográficos corporais: ondas de corpo com manipulação.				
--	---	--	--	--	--