



ESCOLA SECUNDÁRIA DR. JOSÉ AFONSO
CURSO PROFISSIONAL DE NÍVEL SECUNDÁRIO
MATRIZ PARA ÉPOCA DE RECUPERAÇÃO DE MÓDULOS EM ATRASO



Curso(s): Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

Disciplina: Prática das Atividades Físicas e Desportivas (PAFD)

Nº do Módulo: 2 Designação: Metodologia do Treino

Ano: 10ºano

Tipo de Prova: Escrita

Duração da Prova: 100 minutos

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	CRITÉRIOS DE CORRECÇÃO
<ul style="list-style-type: none">- EVOLUÇÃO DO PROCESSO DE TREINO<ul style="list-style-type: none">. A periodização do treino- ALTO RENDIMENTO<ul style="list-style-type: none">. Conceito e definição de Alto Rendimento. Objetivos do treino- FUNDAMENTAÇÃO BIOLÓGICA DO TREINO<ul style="list-style-type: none">. Noção de carga de treino. Vertentes e componentes da carga- FADIGA E RECUPERAÇÃO<ul style="list-style-type: none">. Conceito de fadiga e recuperação	<p>O aluno:</p> <p>Domina de forma adequada a terminologia.</p> <p>Identifica e explica os conceitos e as definições inerentes às matérias e conteúdos discriminados.</p> <p>O aluno relaciona e aplica conceitos específicos e gerais dos conteúdos e matérias discriminados</p>	<p>Utilização da terminologia adequada.</p> <p>Domínio do conhecimento científico e técnico dos conteúdos abordados.</p> <p>Adequação da resposta à questão colocada.</p> <p>Clareza na escrita e na explicação apresentada.</p> <p>Cotação – 200 Pontos</p>

Material a utilizar: Esferográfica azul ou preta e folha de exame

Indicações gerais: É necessário ser portador de folha de Exame.

Não é permitido o uso de lápis, de corretor nem a circulação de material entre os alunos.