



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"><li>- <b>EVOLUÇÃO DO PROCESSO DE TREINO</b><ul style="list-style-type: none"><li>. A periodização do treino</li></ul></li><li>- <b>ALTO RENDIMENTO</b><ul style="list-style-type: none"><li>. Conceito e definição de Alto Rendimento</li><li>. Objetivos do treino</li></ul></li><li>- <b>FUNDAMENTAÇÃO BIOLÓGICA DO TREINO</b><ul style="list-style-type: none"><li>. Noção de carga de treino</li><li>. Vertentes e componentes da carga</li></ul></li><li>- <b>FADIGA E RECUPERAÇÃO</b><ul style="list-style-type: none"><li>. Conceito de fadiga e recuperação</li></ul></li></ul>	<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.