

Curso Profissional de Técnico de Desporto - Critérios de Avaliação

Formação Científica - Disciplina: FITNESS

Módulo: 4 (CARDIOFITNESS MUSCULAÇÃO – O Treino)

Temas	Standards/DESCRITORES DE DESEMPENHO				DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS E PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
	MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE		
	20-18 Val	17-14 Val	13-10 Val			
	O aluno revela com muita facilidade	O aluno revela com facilidade	O aluno revela com dificuldade	O aluno não revela		
<p>❖ Princípios básicos de metodologia do treino</p> <p>❖ Planeamento</p> <p>❖ Periodização</p> <p>❖ Métodos o treino - cardiovascular</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Reconhecer os processos básicos dos métodos de treino. ◆ Diferenciar os diferentes métodos de treino. ◆ Identificar as metodologias do treino. ◆ Reconhecer o planeamento por fases ◆ Identificar e aplicar os períodos do treino ◆ Distinguir o planeamento por fases ◆ Reconhecer a importância da periodização do treino. ◆ Identificar os diferentes períodos de treino. ◆ Distinguir os ciclos da periodização do treino. ◆ Reconhecer as componentes estruturais do treino ◆ Diferenciar cada parte do treino ◆ Distinguir os treinos cardiovasculares dos treinos de força ◆ Reconhecer os exercícios de força 			<p>Conhecedor</p> <p>Questionador</p> <p>Investigador</p> <p>Sistematizador</p> <p>Crítico/ analítico</p> <p>Criativo</p> <p>Expressivo</p> <p>Participativo/ Colaborador</p> <p>Autónomo/ Responsável</p> <p>Respeitador</p> <p>Autoavaliador</p>	<p>Trabalho de Pares ou em Grupo</p> <p>Questões de aula</p> <p>Teste prático</p>	

❖ **Força - Flexibilidade**

◆ Diferenciar exercícios de força e flexibilidade

◆ Distinguir os tipos de flexibilidade

