

10º ANO 2018/2019

Técnica : **Desporto Geral**

O Técnico de Desporto é o profissional que participa no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas individuais ou coletivas, bem como organizar e dinamizar atividades físicas e desportivas em contexto de ocupação dos tempos livres, animação e lazer.

Áreas de competências do Perfil do Aluno a desenvolver	Domínios das aprendizagens essenciais da disciplina	Descritores de desempenho dos alunos em consonância com as aprendizagens e o perfil à saída da escolaridade obrigatória.	Instrumentos da avaliação e peso na avaliação
<ul style="list-style-type: none"> - Linguagens e textos. - Informação e comunicação. - Raciocínio e resolução de problemas. - Pensamento crítico e pensamento criativo. - Relacionamento interpessoal. - Desenvolvimento pessoal e autonomia. - Bem-estar saúde e ambiente. - Sensibilidade estética e artística. - Saber científico, técnico e tecnológico. 	<p><u>UFCD Teoria e Metodologia do Treino Desportivo:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Carga de treino e processos adaptativos 2. Treino desportivo como um sistema integrado 3. Treino das qualidades físicas (Resistência, força, Velocidade, Flexibilidade) 4. Sessão de treino 5. Rendimento desportivo 6. Planeamento da formação desportiva 7. Estilos de vida saudáveis, lesões desportivas e aplicação dos primeiros socorros 8. Introdução ao suporte básico de vida 9. Deficiência em Portugal 10. Desporto para todos 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e compreende e utiliza conceitos e terminologias específicas das diversas áreas do saber. - Aplica conceitos provenientes das várias áreas do saber a novas situações. - Demonstra capacidade na resolução de problemas práticos. - Usa a língua portuguesa em diferentes situações de comunicação e nas várias áreas do saber. - Respeita a opinião dos outros. - Realiza tarefas com autonomia e cumpre prazos. - Cumpre as regras durante as atividades letivas. - Elabora trabalhos de pesquisa que contemplem a recolha de informações em diversas fontes, a organização e o tratamento das mesmas. - Utiliza as tecnologias de informação e comunicação. - Usa a língua estrangeira em diferentes situações de comunicação. - Domina as técnicas específicas de cada área do saber. - Conhece diversas formas de comunicação e expressão em todas as áreas. 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Competências avaliadas com Testes e/ou Trabalhos</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>60%</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Trabalhos individuais ou em grupo na aula, devidamente registados em grelhas de observação e avaliação formativa.</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>20%</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Competências avaliadas a partir de grelhas de observação do professor (domínio sócio-afetivo)</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>20%</p> </div>