

Curso Profissional de Técnico de Desporto

Ano Letivo 2018/2019

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

11ºPD – Modalidades Individuais

| FORMAÇÃO TÉCNICA UFCD pré-definida | | Nº Aulas Previstas (aulas de 50 minutos) |
|---|--|---|
| UFCD 19/ Código 9451 Orientação Aplicada | <ol style="list-style-type: none">1. Regras de segurança passiva e ativa adaptadas aos locais e à tipologia dos grupos;2. Técnicas elementares - leitura do mapa;3. Formas de organização de atividades - percursos pedestres, simples e complexos (ex.- formal, em linha, permanente, estafetas, norueguês...);4. Operacionalização de aprendizagens - realização de atividades e provas nos espaços naturais. | Programa 50h (60 aulas previstas) 1ºP, 2ºP, 3ºP |
| Avaliação. Relatório, fichas formativas, trabalho na aula ou em contextos específicos organizados de acordo com a matéria, apresentações práticas e competências sociais reveladas. | | |

Curso Profissional de Técnico de Desporto

Ano Letivo 2018/2019

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

11ºPD – Modalidades Individuais

| FORMAÇÃO TÉCNICA UFCD pré-definida | | Nº Aulas Previstas (aulas de 50 minutos) |
|---|--|---|
| UFCD 18/ Código 9450 Escalada e Manobras de cordas | <ol style="list-style-type: none">1. Escalada Desportiva - regras de segurança, equipamento, nós fundamentais, técnica;2. Escalada em Boulder - regras de segurança, equipamento, técnica;3. Manobras de cordas - Equipamento de ancoragens e amarrações; sistemas de segurança e auto segurança;4. Operacionalização de aprendizagens - realização de atividades nos espaços naturais. | <p>Programa 50h (60 aulas previstas)</p> <p>1ºP, 2ºP, 3ºP</p> |
| Avaliação. Relatório, fichas formativas, trabalho na aula ou em contextos específicos organizados de acordo com a matéria (competições), apresentações práticas e competências sociais reveladas. | | |