

	◦Continuidade		2ª intercalar (30horas) Final 2º Semestre
UFCD 9460 Módulo 31 Cardiofitness e musculação – o treino	<ul style="list-style-type: none"> •Princípios básicos de metodologia do treino ◦Planeamento ◦Periodização •Métodos de treino ◦Cardiovascular ◦Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento 	<ul style="list-style-type: none"> •Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos. •Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis. 	

Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
Formativa:	<p>Grelhas de observação, para avaliar atitudes ao nível do cumprimento das normas de segurança pessoal, da utilização correta de material e equipamentos e de integridade dos espaços físicos;</p> <p>Grelha de registo de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação, à colocação de questões e ao debate de ideias;</p>
Sumativa:	<p>Grelha de avaliação</p> <p>Grelha de registo</p> <p>Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas</p>
Nota: no início de cada semestre/módulo o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
Estratégias / Recursos	
<p>Apresentação de aulas</p> <p>Trabalhos de grupo/individuais</p> <p>Trabalhos de pesquisa</p> <p>Apresentação oral</p>	