

## Ensino Secundário – Cursos Profissionais

(DL 139/2012 de 5 de julho)

### Componente de Formação TÉCNICO DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA

#### Matriz - Prova de Recuperação de Módulos de Metodologia do Treino

Ano Letivo	<b>2013/2014</b>
Disciplina	<b>PAFD</b>
Módulo(s)	<b>2</b>
Prova	<b>METODOLOGIA DO TREINO</b>
Duração (min)	<b>60'</b>

Objeto de avaliação	Características e estrutura da prova	CrITÉrios de Classificação
<p>Identificar os aspectos e conceitos gerais de introdução ao treino desportivo; Identificar os princípios orientadores do treino desportivo; Distinguir e caracterizar os diferentes tipos de capacidades físicas.</p> <p>1. Aspectos genéricos do treino desportivo: 1.1. Evolução do processo de treino; 1.2. Objectivos do treino e a definição de alto-rendimento; 1.3. Fundamentação biológica do treino; 1.4. Noção de carga de treino; 1.5. Componentes da carga; 1.6. A fadiga e a recuperação; 1.7. Exercício de treino.</p> <p>2. Princípios do treino: 3. Factores de treino: 3.1. Factor físico: 3.1.1. Força; 3.1.2. Resistência; 3.1.3. Velocidade; 3.1.4. Flexibilidade; 3.1.5. Capacidades coordenativas. 3.2. Factor técnico 3.3. Factor tático 3.4. Factor psicológico</p>	<p><u>Teórica:</u></p> <p>- O aluno realiza a Prova de conhecimentos teóricos relativa à matéria de Metodologia do Treino.</p> <p>Questões de resposta aberta condicionada; Questões de resposta múltipla.</p> <p>12,5 por questão num Total de 200 pts</p>	<p>Em cada questão serão somados os elementos contribuintes para a resposta correcta, de acordo com a grelha de correcção estabelecida.</p> <p>Haverá lugar à dedução de 5% por acumulação de erros ortográficos ou de pontuação/questão, e de outros 5 pela desorganização do raciocínio ou incorrecta apresentação da prova.</p>

**Material autorizado:** Esferográfica azul ou preta e folha de Prova.