



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
DGESTE-DIREÇÃO GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES  
DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO ALGARVE- DSRAL  
**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR.ª LAURA AYRES**  
**CURSOS PROFISSIONAIS DE NÍVEL SECUNDÁRIO**



Matriz da Prova de PPD

Módulo 6

Professor Carlos Gouveia

Duração da Prova: 90 minutos

Ano: 11º

Conteúdo/ Tema	Objetivos / Competências de Avaliação	Estrutura	Cotação	Crítérios Gerais de Classificação
<b>Teoria e Metodologia do Treino Desportivo</b>	Treino e a melhoria do rendimento desportivo.	<b>GRUPO 1</b>  6 Questões	1,5 valores	Em cada questão:  25% incompleta corresponde a 75% da cotação, 50% incompleta corresponde a 50% da cotação, 75% incompleta corresponde a 25% da cotação.  Os restantes 25%, serão acrescentados de forma progressiva, em função da importância dos aspetos considerados como os mais significativos, referidos pelo aluno na sua resposta.
<b>Princípios do treino</b>	Treino das qualidades físicas. Resistência - Fontes energéticas, Força-Condicionantes neuromusculares e caracterização das manifestações da força no treino desportivo.		2 valores	
<b>Exercício de treino</b>	Velocidade - Condicionantes neuromusculares e nervosas - a velocidade no âmbito desportivo.		2 valores	
<b>Sessão de treino</b>	Flexibilidade - Condicionantes neuromusculares e nervosas e formas de flexibilidade no âmbito desportivo.		2 valores	
<b>Periodização</b>	Treino das qualidades físicas na infância e na adolescência.		2 valores	
	Princípios do treino. Carga de treino e processos adaptativos Modelo simplificado da supercompensação. Individualização no processo de treino.		11,5 valores	
	Exercício de treino. Classificação dos exercícios de treino.	<b>GRUPO 2</b>  4 Questões	1,5 valores	
	Periodização do treino desportivo visando a competição desportiva.		2 valores	
			3 valores	
			8,5 valores	