ATEMÇOM !!!!
LEMBRA-SE QUE ESTE MATERIAL NOM É OBRIGATORIO, E POLO TANTO ESTÁ REDATATO CONFORME A NORMA ORTOGRÁFICA REINTEGRADA DA ASSOCIAÇOM GALEGA DA LINGUA (AGAL).
DE NOM SER COMPRENSÍVEL PARA TI PODES SOLICITAR-LHE COPIA NOUTRO IDIOMA AO PROFESSOR.

PROJETO DE SESSÓM DE ATIVIDADE FÍSICO-DEPORTIVA

INTRODUÇOM

Neste projeto busca-se a aprendizagem tanto a nível TEÓRICO coma PRÁTICO das bases mínimas para desenvolver de umha maneira eficiente e saudável umha sessom de atividade físico-deportiva. Ao mesmo tempo serve de repasso de contidos básicos da ESO que serám precisos para realizar o 2º projeto com éxito.

OBJETIVOS

- Diferenciar as partes de umha sessom de atividade física-deportiva e dentro delas as do aquecimento
- Identificar os objetivos e efeitos do aquecimento e volta à calma
- Adaptar o aquecimento segundo os factores a ter em conta no seu desenho
- Valorar a necessidade de realizar um correcto aquecimento antes da pratica deportiva e umha correcta volta à calma ao final

ATIVIDADES:

- Busca de informaçom básica sobre a sessom de actividade físico-deportiva
- Identifiçom do contexto: Lugar onde se desenvoveria a sessom, hora, características das persoas às que vai dirigida.
- Elaboraçom da sessom:
  - Redaçom dos objetivos a conseguir: Que se pretendo conseguir?
  - Listagem de tarefas a empregar: Que vou a fazer?
  - Temporalizaçom das atividades: Canto tempo vou fazer?
  - Material a empregar
  - Redaçom da folha de sessom. Representaçom gráfica.

CONTIDOS RELACIONADOS

- Partes da sessom de atividades físico-deportivas. Tarefas tipo para cada umha delas.
- O aquecimento: Objetivos. Tipos. Fases do aquecimento. Tarefas tipo para cada umha delas. Fatores a ter em conta no desenho de aquecimentos
- Representaçom gráfica das atividades.

CONTIDOS PRÉVIOS NECESSÁRIOS:

- Qualidades Físicas Básicas: Identificaçom de tarefas para cada umha de elas e forma de execuçom.
- Componhentes da Carga de treinamento.

- Cálculo da Zona de Trabalho Aeróbica.

ESTRUTURA DO DOCUMENTO

A estrutura formal do documento é livre com as seguintes excepçóns:

1. Coma todo trabalho escrito deve ter umha portada na que se identifique o autor e o nome do professor a que vai dirigido.
2. Tamém é obrigado redatar umha "Introduçom" e recomenda-se assimesmo umha "Conclussom"
3. A sessom só pode ter umha extensom de umha folha (polas duas caras)
4. É obrigado especificar cada umha das partes da sessom e aquecimento.

CRITÉRIOS DE AVALIACIÓN DO PROJETO

- Diferença as partes da sessom de Ati. Físico-Deportiva
- Identifica o aquecimento e a volta a calma como hábitos saudáveis na prática deportiva.
- Diferença as partes dum aquecimento
- Respeita as fases do aquecimento
- Elabora por escrito umha sessom a eleçom do estudiante.
- Desenha tarefas ajeitadas a cada umha das partes da sessom de A.F-D.
- Representa graficamente quando os exercicios da sessom.
- Pom em prática um aquecimento completo diante do grupo-aula referido a umha sessom determinada
- Adapta o aquecimento segundo os factores a ter em conta no seu desenho em funçom da atividade a desenvolver

CRITÉRIOS DE CORREÇOM DO PROJETO:

- Respeito de todas as partes da sessom segundo o visto nas aulas
- Respeito de todas as partes do aquecimento segundo o visto nas aulas
- Respeito dos princípios do aquecimento vistos nas aulas.
- Adecuaçom das tarefas a cada umha das partes da sessom.
- Claridade e facilidade de comprensom das representaçóns gráficas.
- Representar graficamente as tarefas propostas na sessom.
- Correçom lingüística
- Respeito dos aspeitos formais.

MATERIAL ANEXO:

- Exemplo de folha de sessom que podedes descarregar na vossa carpeta de "Tahume" (o formato é Word ou OpenOffice se precisades outro falade com o professor).

DATA DE ENTREGA:
23:59 do primeiro dia letivo depois do Samain

BIBLIOGRAFIA:

- Lembra-se que existe material bibliográfico à vossa disposiçom na Biblioteca e no Departamento.
- Paginhas web recomendadas:
  - www.efdeportes.com
  - alongamentos.com
  - estiramientos.es