

## CURSOS PROFISSIONAIS

### Curso Profissional Técnico de Desporto

Ano letivo 2023/2024

### Planificação anual da disciplina de Desportos Individuais – 10.º I

Professor: Óscar Rodrigues

#### 1 – Estrutura e finalidades da disciplina

A disciplina de **Desportos Individuais** integra-se no conjunto de disciplinas que compõem a componente de Formação Tecnológica do Curso Profissional Técnico de Desporto.

A disciplina integra os três anos do ciclo de formação e tem a carga horária de 225 minutos semanais (uma aula de 90 min + uma aula de 135 min) neste primeiro ano. Os conteúdos organizam-se em módulos independentes. O elenco modular de cada ano respeita as orientações do referencial de formação em vigor, da ANQEP (componente de formação tecnológica) e a distribuição da carga horária por cada ano/ módulo (composição curricular) foi definida em grupo de recrutamento.

#### 2 - Planificação

O referencial de formação poderá ser consultado na Formação Tecnológica do Curso Profissional Técnico de Desporto, do item programas no sítio da Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional - <http://www.angep.gov.pt/>. Está previsto, ao longo do 1º período e caso as turmas necessitam, fazer a recuperação e consolidação das aprendizagens em relação ao ano letivo anterior.

Período	Tópicos Programáticos	N.º de tempos
<b>1.º Período</b> <b>De 18/9 a 15/12</b>  Previstos 65 tempos de 45 min	<b>1. Ginástica – elementos técnicos gerais</b>	<b>25 h (34 tempos)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilíbrios de base</li> <li>- Elementos técnicos com dois e três ginastas</li> <li>- Saltos gímnicos</li> <li>- Exercícios de adaptação ao mini trampolim,</li> <li>- Trampolim e mesa de saltos</li> <li>- Corridas</li> <li>- Saltos verticais simples</li> <li>- Rotações longitudinais</li> <li>- Rotações no eixo transversa</li> <li>- Rotações em eixos conjuntos</li> <li>- Manipulação</li> </ul>	23 t
	Avaliação formativa/sumativa: Ficha de observação; ficha de trabalho ou trabalho de grupo/individual.	10 t
	Auto/heteroavaliação	1 t
<b>2.º Período</b> <b>De 03/01 a 22/03</b>  Previstos 60 tempos de 45 min	<b>3. Ténis de Mesa</b>	<b>25 h (34 tempos)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras básicas</li> <li>- Pegas da raquete</li> <li>- Posição - base</li> <li>- Ações sobre a bola</li> <li>- Princípios do movimento da técnica gestual</li> <li>- Deslocamentos</li> <li>- Serviço</li> <li>- Organização de competições de ténis de mesa</li> </ul>	23 t
	Avaliação formativa/sumativa: Ficha de observação; ficha de trabalho ou trabalho de grupo/individual.	10 t
	Auto/heteroavaliação	1 t
	<b>4. Ténis - Iniciação</b>	<b>50 h (66 tempos)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulamentos e regras do ténis</li> <li>- Terminologia do ténis</li> <li>- Os batimentos fundamentais do ténis (Direita, Esquerda, Voley, Smash e Serviço)</li> <li>- Batimentos especiais do ténis (Amortie, Passing-shot)</li> </ul>	45 t

<p><b>3º Período</b> <b>De</b> <b>08/04 a 19/04</b></p> <p>Previstos 9 tempos de 45 minutos</p>	- Match point; Set point; Break point	
	- Ensino adaptado (Play and Stay)	
	Avaliação formativa/sumativa: Ficha de observação; ficha de trabalho ou trabalho de grupo/individual.	20 t
	Auto/heteroavaliação	1 t

Esta planificação foi aprovada pelo grupo de recrutamento a 6 de setembro de 2023.