

# CURSOS PROFISSIONAIS

## Curso Profissional Técnico de Desporto

ANO LETIVO 2024/2025

### Planificação anual da disciplina de Desportos Individuais – 11º I

**Professor: Ricardo Santos**

#### 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 180 minutos semanais (duas aulas de 90 min) neste segundo 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.anqep.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 16/09 a 17/12</b>  Previstos 54 tempos de 45 min	<b>1. Atletismo (iniciação)</b>	<b>25 h (33 tempos)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- As diferentes disciplinas do atletismo</li> <li>- Aspetos regulamentares das provas de atletismo</li> <li>- Escalões etários e respetivos quadros competitivos</li> <li>- Técnica de corrida (aspetos técnicos)</li> <li>- Salto em altura (aspetos técnicos)</li> <li>- Lançamento do peso (aspetos técnicos)</li> </ul>	22 t
	Avaliação formativa/sumativa: - Fichas de observação; fichas de trabalho ou trabalho de grupo/individual.	10 t
	Auto/heteroavaliação	1 t
	<b>2. Natação – Adaptação ao meio aquático</b>	<b>25 h (33 tempos)</b>
<b>2.º Período</b> <b>De 06/01 a 04/04</b>  Previstos 45 tempos de 45 min  Previsão para terminar a 25/03	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundamentos de mecânica dos fluidos.</li> <li>- Habilidades motoras aquáticas básicas da natação: equilíbrio; respiração (imersão); propulsão; manipulações.</li> <li>- Importância na iniciação e adaptação ao meio aquático; especificidades da adaptação ao meio aquático com bebés.</li> <li>- Proposta metodológica para a adaptação ao meio aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades motoras aquáticas básicas da natação.</li> </ul>	22 t
	Avaliação formativa/sumativa: - Fichas de observação; fichas de trabalho ou trabalho de grupo/individual.	10 t
	Auto/heteroavaliação	1 t
	<b>3. Remo</b>	<b>25 h (33 tempos)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer as principais características do gesto de remar.</li> <li>- Reconhecer a técnica base para a prática do remo indoor.</li> <li>- Reconhecer o protocolo de correção técnica e a sua aplicação aos erros mais comuns.</li> <li>- Distinguir as principais diferenças entre o remo indoor e o remo na água.</li> </ul>	16 t
Avaliação formativa/sumativa: - Fichas de observação; fichas de trabalho ou trabalho de grupo/individual.	16 t	



	Auto/heteroavaliação	1 t
--	----------------------	-----

Esta planificação foi aprovada pelo grupo de recrutamento a 4 de setembro de 2024.