

---

## CURSOS PROFISSIONAIS

### Curso Profissional Técnico de Desporto

Ano letivo 2024/2025

### Planificação anual da disciplina de Teoria do Desporto – 11.º I

Professor: Óscar Rodrigues

#### 1 – Estrutura e finalidades da disciplina

A disciplina de Teoria do desporto 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 (2 blocos) 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.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. Teoria e Metodologia do Treino Desportivo</b>	<b>50,25 h (67 tempos)</b>
<b>1.º Período De 12/09 a 17/12</b>  Previstos 54 tempos de 45 min	- Carga de treino e processos adaptativos - Treino desportivo como sistema integrado - Treino das qualidades físicas - Sessões de treino - Rendimento Desportivo - Planeamento da formação desportiva - Estilos de vida saudável, lesões desportivas e primeiros socorros - Suporte Básico de Vida - Deficiência em Portugal - Desporto para todos	56 t
	Avaliação formativa/sumativa:	10 t
	Fichas de observação/registo	
	Auto/heteroavaliação	1 t
	<b>2. Ténis de Mesa</b>	<b>25 h (34 tempos)</b>
<b>2.º Período De 06/01 a 04/04</b>  Previstos 50 tempos de 45 min	- Fatores psicológicos e psicossociais da prestação desportiva; - Motivação e processo de treino; - Relação Treinador – Atleta; - Aprendizagem e desenvolvimento humano; - Aprendizagem	23 t
	Avaliação formativa/sumativa: Ficha de observação; ficha de trabalho ou trabalho de grupo/individual.	10 t
	Auto/heteroavaliação	1 t

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