

CURSOS PROFISSIONAIS

Curso Profissional Técnico de Desporto

Ano letivo 2025/2026

Planificação anual da disciplina de Desportos Individuais – 12º I

Professor: Bruno Vilaça

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 (duas aulas de 90 min + uma aula de 45 min) neste terceiro 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 necessitem, fazer a recuperação e consolidação das aprendizagens em relação ao ano letivo anterior.

Período	Tópicos Programáticos	N.º de tempos
1º Período De 15/09 a 17/12 Previstos 62 tempos de 45 min 2º Período De 05/01 a 09/01 Previstos 5 tempos de 45 min De 12/01 a 27/03 Previstos 52 tempos de 45 min 3º Período De 13/04 a 30/04 Previstos 15 tempos de 45 min	1. Orientação aplicada	50 h (67 tempos)
	Aplicar mecanismos de segurança passiva e ativa adaptados aos locais, aos modelos de aplicação e à tipologia dos grupos na prática da orientação.	56 t
	Construir jogos e provas adaptadas aos níveis de conhecimento e escalão etário dos praticantes da orientação.	
	Utilizar meios auxiliares, nomeadamente informáticos, e apoio às tarefas de localização e aparelhos de geoposicionamento.	
	Reconhecer diferentes modelos de identificação de itinerários, assim como alguns códigos nacionais e internacionais de balizamento.	
	Avaliação formativa/sumativa: Fichas de observação/registo; ficha de trabalho ou trabalho de grupo/individual.	10 t
	Auto/ heteroavaliação	1 t
	2. Escalada e manobra de cordas	50 h (67 tempos)
	Utilizar os diferentes materiais e equipamentos da escalada quer para a progressão, quer para as manobras de segurança.	56 t
	Executar vias de escalada de diferentes níveis de dificuldade.	
	Executar descida em rapel em diferentes condições de prática.	
	Executar tarefas de segurança ativa e passiva de operacionalização e enquadramento de grupos na acessibilidade e execução nos diferentes aparelhos.	
	Avaliação formativa/sumativa: Fichas de observação/registo; ficha de trabalho ou trabalho de grupo/individual.	10 t
	Auto/heteroavaliação	1 t

Esta planificação foi aprovada pelo grupo de recrutamento em setembro de 2025.