

# CURSOS PROFISSIONAIS

## Curso Profissional Técnico de Desporto

Ano letivo 2024/2025

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

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 13/9 a 17/12</b>  Previstos 81 tempos de 45 min	<b>1. Ginástica – elementos técnicos gerais</b>	<b>25 h (34 tempos)</b>
	- Equilíbrios de base - Elementos técnicos com dois e três ginastas - Saltos gímnicos - Exercícios de adaptação ao mini trampolim, - Trampolim e mesa de saltos - Corridas - Saltos verticais simples - Rotações longitudinais - Rotações no eixo transversa - Rotações em eixos conjuntos - Manipulação	23 t
	Avaliação formativa/sumativa: Ficha de observação; ficha de trabalho ou trabalho de grupo/individual.	10 t
	Auto/heteroavaliação	1 t
	<b>3. Ténis de Mesa</b>	<b>25 h (34 tempos)</b>
<b>2.º Período</b> <b>De 06/01 a 04/04</b>  Previstos 53 tempos de 45 min	- Regras básicas - Pegas da raquete - Posição - base - Ações sobre a bola - Princípios do movimento da técnica gestual - Deslocamentos - Serviço - Organização de competições de ténis de mesa	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>
	- Regulamentos e regras do ténis - Terminologia do ténis - Os batimentos fundamentais do ténis (Direita, Esquerda, Voley, Smash e Serviço) - Batimentos especiais do ténis (Amortie, Passing-shot) - Match point; Set point; Break point - Ensino adaptado (Play and Stay)	45 t
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 4 de setembro de 2024.