

CURSOS PROFISSIONAIS

Curso Profissional Técnico de Desporto

ANO LETIVO 2025/2026

Planificação anual da disciplina de Desportos Individuais – 11º L

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
1.º Período De 12/09 a 17/12 Previstos 54 tempos de 45 min 2.º Período De 05/01 a 27/03 Previstos 45 tempos de 45 min Previsão para terminar a 24/03	1. Atletismo (iniciação)	25 h (33 tempos)
	- As diferentes disciplinas do atletismo - Aspectos regulamentares das provas de atletismo - Escalões etários e respetivos quadros competitivos - Técnica de corrida (aspectos técnicos) - Salto em altura (aspectos técnicos) - Lançamento do peso (aspectos técnicos)	22 t
	Avaliação formativa/sumativa: - Fichas de observação; fichas de trabalho ou trabalho de grupo/individual.	10 t
	Auto/heteroavaliação	1 t
	2. Natação – Adaptação ao meio aquático	25 h (33 tempos)
	- Fundamentos de mecânica dos fluidos. - Habilidades motoras aquáticas básicas da natação: equilíbrio; respiração (imersão); propulsão; manipulações. - Importância na iniciação e adaptação ao meio aquático; especificidades da adaptação ao meio aquático com bebés. - Proposta metodológica para a adaptação ao meio aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades motoras aquáticas básicas da natação.	22 t
	Avaliação formativa/sumativa: - Fichas de observação; fichas de trabalho ou trabalho de grupo/individual.	10 t
	Auto/heteroavaliação	1 t
	3. Remo	25 h (33 tempos)
	- Reconhecer as principais características do gesto de remar. - Reconhecer a técnica base para a prática do remo indoor. - Reconhecer o protocolo de correção técnica e a sua aplicação aos erros mais comuns. - Distinguir as principais diferenças entre o remo indoor e o remo na água.	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 3 de setembro de 2025.