
CURSOS PROFISSIONAIS

Curso Profissional Técnico de Desporto

Ano letivo 2025/2026

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

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.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. Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	(50 h) (67 tempos)
1.º Período De 15/09 a 17/12 Previstos 48 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: Fichas de observação/registo	3t 10 t
	Auto/heteroavaliação	1 t
	2. Psicologia do Desporto – Aprendizagem e Desenvolvimento Humano	25 h (34 tempos)
2.º Período De 05/01 a 27/02 Previstos 44 tempos de 45 min	 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JÚLIO DANTAS DGEstE – Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares DSRAI – Direção de Serviços da Região Algarve Agrupamento de Escolas Júlio Dantas, Lagos – 145415  REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO 	23 t
	- Fatores psicológicos e psicossociais da prestação desportiva; - Motivação e processo de treino; - Relação Treinador – Atleta; - Aprendizagem e desenvolvimento humano; - Aprendizagem	10 t
3.º Período De 13/04 a 27/04 Previstos 9 tempos de 45 min	Avaliação formativa/sumativa: Ficha de observação; ficha de trabalho ou trabalho de grupo/individual.	1 t
	Auto/heteroavaliação	



Esta planificação foi aprovada pelo grupo de recrutamento a 3 de setembro de 2025.

