
CURSOS PROFISSIONAIS

Curso Profissional Técnico de Desporto

Ano letivo 2024/2025

Planificação anual da disciplina de Desportos Individuais – 10.º I

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.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 15/9 a 17/12 Previstos 72 tempos de 45 min	1. Ginástica – elementos técnicos gerais	25 h (34 tempos)
	- 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 transversal - 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
	3. Ténis de Mesa	25 h (34 tempos)
	- 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
	4. Ténis - Iniciação	50 h (66 tempos)
	- 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
2.º Período De 05/01 a 27/03 Previstos 63 tempos de 45 min	Avaliação formativa/sumativa: Ficha de observação; ficha de trabalho ou trabalho de grupo/individual.	20 t
	Auto/heteroavaliação	1 t



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



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