

Curso Profissional de Técnico de Desporto/Disciplina de Desportos Individuais | 1º ano

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Datas	UNIDADES DE COMPETÊNCIA / REALIZAÇÕES	Nº de Horas/ Aulas
14/09/2026 a 08/06/2027	UC03643: Aplicar técnicas das Modalidades de Raquetas Indoor - Preparar os materiais e equipamentos desportivos das modalidades, de acordo com o tipo de prática formal e informal. - Planear e organizar o treino das modalidades de raquetes indoor. - Aplicar os diferentes tipos de serviço e respectivas recepções no badmington, squash, ténis de mesa. - Aplicar o protocolo de correcção técnica.	50 horas (67 aulas de 45 minutos)
19/10/2023 a 26/04/2027	UC03647: Criar hipóteses à Adaptação ao Meio Aquático - Analisar os diferentes fatores que podem influenciar o processo de adaptação dos participantes ao meio aquático. - Aplicar os critérios de intervenção para aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas da natação. - Aplicar o protocolo técnico de avaliação dos resultados do cumprimento dos princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão na natação desportiva.	25 horas (33 aulas de 45 minutos)
19/10/2023 a 08/06/2027	UC03648: Aplicar técnicas Gerais de Ginástica - Preparar os materiais e equipamentos desportivos de ginástica. - Aplicar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante. Planear e organizar o treino de ginástica. - Aplicar as técnicas para a prática dos elementos gímnicos das várias disciplinas da ginástica. - Aplicar o protocolo de correção técnica.	25 horas (33 aulas de 45 minutos)

COMPETÊNCIAS

Perfil do Aluno	Comunicação e saber científico, técnico e tecnológico, Consciência e domínio do corpo	A, B, I E, J*	Raciocínio, Resolução de problemas, Pensamento crítico, Pensamento criativo	C e D*	Desenvolvimento pessoal, social e autonomia	E, F, G, H*
CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	Os alunos: Selecionam e analisam informação de diferentes fontes documentais e de uma forma autónoma e crítica; Produzem e fazem a divulgação de produtos, experiências e conhecimentos em diferentes formatos; Comunicam utilizando diferentes tipos de ferramentas (analógicas e digitais) e utilizam as regras de conduta próprias de cada uma delas; Aplicam a língua materna de modo adequado aos diferentes contextos de comunicação. Expressam-se de forma adequada nas modalidades oral, escrita, visual e multimodal; Percebem e mobilizam o corpo de múltiplas formas para a realização de atividades motoras e de modo ajustado à finalidade das ações a realizar, em diferentes contextos.		Os alunos: Gerem projetos e tomam decisões fundamentadas para resolução dos problemas. Têm novas ideias e apresentam soluções inovadoras e criativas, aplicando-as a diferentes contextos; Utilizam conhecimentos, de diversas fontes e áreas, diferentes metodologias e ferramentas; Desenvolvem processos conducentes à construção de produtos e de conhecimento, usando recursos diversificados e aplicando-os a diferentes contextos e áreas de aprendizagem.		Os alunos: Estabelecem objetivos, traçam planos e projetos e são autónomos na sua concretização; Têm iniciativa e tomam decisões fundamentadas; Participam com interesse e responsabilidade nas tarefas de grupo; Respeitam os compromissos coletivos e aceitam as críticas.	
PONDERAÇÃO	80%				20%	

* COMPETÊNCIAS DISCRIMINADAS NO “PERFIL DO ALUNO À SAÍDA DA ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA”

A – Linguagem e textos; B – Informação e comunicação; C – Raciocínio e resolução de problemas; D – Pensamento crítico e pensamento criativo; E – Relacionamento interpessoal; F – Desenvolvimento pessoal e autonomia; G – Bem-estar, saúde e ambiente; H – Sensibilidade estética e artística; I – Saber científico, técnico e tecnológico; J – Consciência e domínio do corpo.

TOTAL

100 horas

Instrumentos de avaliação: • A avaliação é contínua e tem em conta todo o trabalho realizado pelo aluno ao longo do módulo. Os instrumentos de avaliação utilizados para a recolha de dados poderão ser testes, trabalhos, apresentações orais e outras, chamadas orais, instrumentos de avaliação de projetos, fichas de observação. A avaliação das aprendizagens dos alunos deverá ser orientada por um conjunto de princípios básicos, como seja, a sua função formativa, a diversificação dos instrumentos e dos intervenientes e a autenticidade.