

Planificação Anual
Curso Técnico de Desporto
Práticas de Atividades Físicas e Desportivas – 3º ano

Ano letivo: 2023/2024

Calendarização (período)	Módulo 9440 – Basquetebol, iniciação	N.º de aulas (50')
1º Período	Caracterização do jogo Regras fundamentais do jogo. Técnica individual Drible Passe, receção e desmarcação Lançamentos Defesa ao jogador com bola Posição defensiva básica Tática individual ofensiva (Um contra Um) Um-contra-um em todo o campo – atacante em progressão Princípios técnico-táticos Reportório de soluções técnico-táticas para ganhar vantagem sobre o adversário direto Jogo reduzido Principais conceitos ofensivos e defensivos do jogo 3x3 Tática coletiva ofensiva Contra-Ataque Princípios técnico-táticos do contra-ataque Metodologia do Ataque Princípios gerais do ataque de posição	30

Calendarização (período)	Módulo 9446 – Atletismo, iniciação	N.º de aulas (50')
3º Período	As diferentes disciplinas do atletismo <ul style="list-style-type: none"> • Ar Livre e Pista Coberta Aspetos regulamentares das provas de atletismo Escalões etários e respetivos quadros competitivos Técnica de corrida <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de corrida nos escalões de formação • Ciclo da passada da corrida de velocidade • Aspetos técnicos fundamentais da técnica de corrida nas provas de velocidade • Tipologia de exercícios para a melhoria da técnica de corrida e sua organização no treino Salto em altura <ul style="list-style-type: none"> • Regras básicas • Aspetos técnicos 	30

	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciação ao salto em altura <ul style="list-style-type: none"> ○ Corrida em curva ○ Salto em tesoura ○ Fosbury Flop <p>Lançamento do peso</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regras básicas • Aspectos técnicos • Iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea 	
--	---	--

Calendarização (período)	<i>Módulo</i> (7245 - Atividade física em populações especiais)	N.º de aulas (50')
3º Período	<p><u>Exercício e saúde:</u></p> <p>Conceito de atividade física formal e informal</p> <p>Exercício físico como estímulo metabólico e biomecânico</p> <p>Evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde em populações em fases especiais da vida e populações com determinado problema de saúde</p> <p>Conceitos, princípios e pressupostos da avaliação e prescrição do exercício</p> <p>Tipo dos instrumentos e técnicas de avaliação da condição física</p> <p>Estratificação de risco de doença cardiovascular</p> <p><u>Exercício, desenvolvimento e envelhecimento:</u></p> <p>Principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida: crianças, jovens e idosos</p> <p>Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal</p> <p><u>Exercício como fator de intervenção primária e secundária:</u></p> <p>Definição</p> <p>Principais causas, fatores de risco e características da hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose</p> <p>Principais características, capacidades e necessidades das populações com determinados problemas de saúde: hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose</p>	30

	<p>Objetivos e benefícios do exercício para prevenção e controlo de hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose</p> <p>Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal</p> <p><u>Programas de exercício para pessoas portadoras de deficiência:</u></p> <p>Tipos de programas de exercício para populações portadoras de deficiência</p> <p>Tipo de limitações e preocupações específicas adequadas ao tipo de deficiência</p> <p>Estabelecimento de uma relação positiva com os praticantes e promoção da adesão ao exercício</p> <p>Condições de higiene e segurança a adaptar ao tipo de programas</p> <p>Técnicas de apoio, metodologias e recursos apropriados</p>	
--	--	--

Calendarização (período)	Módulo (9490 - Andebol adaptado e de praia)	N.º de aulas (50')
3º Período	<ul style="list-style-type: none"> • Andebol adaptado <p>Caracterização geral</p> <ul style="list-style-type: none"> - História do andebol adaptado - Andebol em cadeira de rodas - Andebol para deficiência intelectual/mental - Andebol para deficiência auditiva <p>Regras de jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tempo de Jogo - Campo - Cadeira de rodas - Sistema de classificação de jogadores - Violações específicas <p>Regulamento específico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Andebol de praia <p>Caracterização geral</p> <ul style="list-style-type: none"> - História do andebol de praia - Organização, implementação e desenvolvimento do andebol de praia - Articulação com o andebol de 7 <p>Regras de jogo e regulamentos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terreno de jogo - Tempo de jogo - Bola 	30

	<ul style="list-style-type: none"> - Equipa - Guarda-redes - Área da baliza - Jogar a abola, jogo passivo - Faltas e conduta antidesportiva - Sanções - Árbitros - Secretário e cronometrista <p>Regulamento específico</p>	
--	---	--

Atividades e estratégias a aplicar
<ul style="list-style-type: none"> - Aplicação ao longo de todo o módulo dos métodos expositivo/interrogativo /participativo; - Leitura, análise e exploração de documentos fornecidos pelos professores; - Construção de esquemas e elaboração de textos síntese sobre os conhecimentos adquiridos; - Apresentação Power Point: exploração de diapositivos alusivos ao tema em estudo; - Análise de casos reais; - Visualização de video clips; - Pesquisa em fontes diversas; - Realização de fichas de trabalho individualmente ou em pares; - Prática simulada.

Materiais Curriculares e Recursos Didáticos
<ul style="list-style-type: none"> - Computadores; - Projetor; - Textos de apoio; - Materiais e equipamentos específicos das modalidades abordadas.

Modalidades de Avaliação
<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grelha de registo de avaliação sumativa; - Grelha de registo de trabalhos individuais, em grupo, relatórios e fichas de trabalho; - Grelha de observação em sala de aula;

NOTA – Sempre que se justifique, por motivos de funcionamento e desenvolvimento dos módulos a calendarização desta planificação poderá ser alterada.