Planificação Anual

Curso Técnico de Desporto

Práticas de Atividade Física e Desportiva (Prática) – 1º ano

Ano letivo: 2022/2023

Calendarização (período)	Módulo (9439 – Andebol - Iniciação)	N.º de aulas (50')
1º Período	**1- História do andebol** **2- Andebol na antiguidade** **3- Surgimento do andebol** **4- Andebol em Portugal** **5- Enquadramento do Andebol nos jogos coletivos** **6- Regras do jogo de andebol** 6.1-Terreno de jogo 6.2- Tempo de jogo 6.3- Bola 6.4- Equipa e substituições 6.5- Guarda-redes 6.6- Área de baliza 6.7- Manejo da bola 6.8- Jogo passivo 6.9- Faltas e conduta antidesportiva 6.10- Golo 6.11- Lançamentos de saída, reposição em jogo, baliza, livre e 7 metros 6.12- Sanções disciplinares **7- Metodologia do jogo de andebol** **8- Jogos prédesportivos de andebol** 8.1- Jogo dos 10 passes e variantes 8.2- Bola ao fundo e variantes 8.3- Jogo reduzido e jogo condicionado – Introdução **9- Componentes do jogo de andebol** **10- Ações individuais ofensivas** 10.1- Manipulação da bola (pega da bola) 10.2- Remate (remate em apoio e em salto) 10.3- Passe (passe e desmarcação) 10.4- Receção (receção a duas mãos) 10.5- Drible (drible de progressão) **11- Ações individuais defensivas** 11.1- Posição base defensiva (colocação dos apoios; colocação das mãos e dos braços; relação com as regras)	30

Calendarização (período)	Módulo (9442 – Hóquei em Patins – metodologia da patinagem)	N.º de aulas (50')
1º e 2º Período	**1- Conceitos gerais da patinagem** 1.1- Definição 1.2- Descrição técnica especifica **2- História da patinagem** 2.1- Origem da patinagem 2.2- Material da patinagem 3- **Regras de segurança** 3.1- Equipamento 3.2- Ajudas e pegas **4- Didática da patinagem** 4.1- Posição básica 4.2- Quedas 4.3- Levantar	60

	4.4- Marcha 4.5- Primeiros passos 4.6- Técnicas de iniciação à patinagem 4.7- Componentes críticas e erros comuns **5- Noções de equilíbrio, centro de gravidade e base de sustentação** **6- Progressões pedagógicas para o ensino das principais técnicas de patinagem**	

Calendarização (período)	Módulo (9441 – Futebol - Iniciação)	N.º de aulas (50')
1º e 2º Período	**1- Metodologia das ações técnicas individuais** 1.1- Ações individuais ofensivas 1.1.1- Cabeceamento 1.1.2- Remate 1.1.3- Técnica de guarda-redes 1.1.4- Receção 1.1.5- Condução 1.1.6- Proteção 1.1.7- Simulação 1.1.8- Drible / finta e passe 1.1.9- Ações individuais defensivas 1.1.9.1- Desarme 1.1.10- Interceção 1.1.11- Carga e ações específicas do guarda-redes **2- Jogo de futebol** 2.1- Finalidades e a organização do jogo de futebol 2.2- Perspetiva dualista de organização do jogo de futebol 2.3- Processo ofensivo 2.4- Processo defensivo	30

Calendarização (período)	Módulo (9447 – Natação – Adaptação ao Meio Aquático)	N.º de aulas (50')
2º Período	**1- Fundamentos de mecânica dos fluidos** 1.1- Água – características físicas 1.2- Comportamento do ser humano na água e suas características 1.3- Terminologia geral 1.3.1- Flutuabilidade e equilíbrio estático 1.3.2- Resistência hidrodinâmica 1.3.3- Equilíbrio dinâmico e propulsão **2- Habilidades motoras aquáticas básicas da natação** 2.1- Equilíbrio 2.2- Respiração (imersão) 2.3- Propulsão 2.4- Manipulações 2.5- Importância na iniciação e adaptação ao meio aquático 2.6- Especificidades da adaptação ao meio aquático com bebés **3- Metodologia específica** 3.1- Considerações históricas 3.2- Proposta metodológica para a adaptação ao meio aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades motoras aquáticas básicas da natação 3.2.1- Adaptação ao meio aquático para bebés (6 a 24 meses) 3.2.2- Intervenção dos pais no processo ensino aprendizagem 3.2.3- Promoção do nado 'automático' 3.2.4- Promoção do reflexo epiglotal 3.2.5- Promoção da extensão cervical 3.2.6- Adaptação ao meio aquático 24 meses a 3 anos 3.2.7- Adaptação ao meio aquático + 3 anos	**30**

	3.2.8- Formação de base 3.2.9- Fase aquisitiva 3.2.10- Fase de domínio 3.2.11- Formação técnica	

Calendarização (período)	Módulo (9444 – Voleibol - Iniciação)	N.º de aulas (50')
3º Período	**1- Gira- Volei** 1.1- Projeto Gira Volei 1.2- Regulamentos básicos do Gira Volei **2- Minivoleibol – Escalão A** 2.1- Definição 2.2- Regulamentos básicos 2.3- O jogo 1x1 2.4- O jogo 2x2 2.5- O jogo 3x3 2.6- Regulamentos **3- Minivoleibol – Escalão B** 3.1- Definição 3.2- Regulamentos **4- O jogo 4x4** 4.1- Organização na receção do serviço 4.2- Organização na bola morta 4.3- Organização na transição 4.4- Cobertura do ataque 4.5- Regras do jogo	30

Atividades e estratégias a aplicar
Situações de exercícios critério em circuitos, percursos ou vagas. Situação de jogo reduzido e jogo formal. Trabalho individual, pares e grupos. Exposição oral, apresentação PowerPoint, análise de textos e documentos. Exemplos práticos. Realização de trabalhos em grupo/individuais Visitas de estudo. Fichas de avaliação.

Materiais Curriculares e Recursos Didáticos
Coletes, pinos, bolas de andebol, de futebol e de Voleibol. Redes de voleibol Balizas, patins, sticks e bolas de Hóquei. Computador, projetor, textos e documentos de apoio.

Modalidades de Avaliação
De acordo com os critérios de avaliação da disciplina: - Avaliação inicial, avaliação contínua formativa e avaliação sumativa através da observação direta em aula e registo de competências em grelha própria. - Avaliação sumativa através de trabalhos ou testes de conhecimentos teóricos.

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