

Ensino Curso Profissional Técnico de Desporto

Secundário 2017/2018

**PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO**

10º PD Modalidades Individuais

		<b>Nº aulas previstas</b> (blocos de 50 min)
<b>UFCD 13 / Código 9445</b>  <b>GINÁSTICA – ELEMENTOS TÉCNICOS GERAIS</b>	1- Conhecer/descrever os elementos gímnicos e as progressões de aprendizagem das diferentes ginásticas: 1.1 Ginástica Acrobática - técnicas gímnicas estacionárias e dinâmicas de pares e de trios; 1.2 Ginástica de aparelhos (saltos em diferentes aparelhos, ex: mini trampolim...); 1.3 Ginástica no Solo ( elementos gímnicos e sequências)	<b>30 aulas</b> <b>(25h)</b>
Avaliação: De acordo com os critérios de avaliação estabelecidos.		
<b>UFCD 14 / Código 9446</b>  <b>Atletismo – Iniciação</b>	1- Descrever as principais regras e organizar sessões de treino nas diferentes disciplinas do atletismo: 1.1 Técnica de corrida das provas de Velocidade (aspectos técnicos fundamentais) 1.2 Salto em altura (salto tesoura e fosbury flop) 1.3 Lançamento do peso (iniciação ao lançamento do peso com técnica retilinea)	<b>30 aulas</b> <b>(25h)</b>
Avaliação: De acordo com os critérios de avaliação estabelecidos.		
<b>UFCD 17 / Código 9449</b>  <b>Ténis de mesa</b>	1- Descrever as principais regras; 2- Aplicar as principais ações técnicas: tipos de pega, ações sobre a bola, técnica gestual dos diferentes golpes, deslocamentos, serviço. 3- Organização de competições de ténis de mesa.	<b>30 aulas</b> <b>(25h)</b>
Avaliação: De acordo com os critérios de avaliação estabelecidos.		

		<b>Nº aulas previstas</b> (blocos de 50 min)
<b>UFCD 20 / Código 9452</b> <b>REMO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconhecer a técnica básica para a prática de remo indoor e distinguir as principais diferenças do remo na água.</li> <li>2. Simulador de remo indoor (utilização, segurança e rotinas...)</li> <li>3. Remo na água: manobras básicas, segurança, iniciação na água, organização da equipa)</li> </ol>	<b>30 aulas</b> <b>(25h)</b>
Avaliação: De acordo com os critérios de avaliação estabelecidos.		
<b>Total: 120 aulas (100h)</b>		<b>120 aulas</b>