



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SAMPAIO
CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO – 3º ANO
Modalidades Individuais
2025-2026



PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

UFCD 9447 Natação – adaptação ao meio aquático	
<p>Conteúdos:</p> <p>1- Fundamentos de mecânica dos fluidos: . Água – características físicas . Comportamento do ser humano na água e suas características</p> <p>2 - Terminologia geral: . Flutuabilidade e equilíbrio estático; Resistência hidrodinâmica; Equilíbrio dinâmico e propulsão; Habilidades motoras aquáticas básicas da natação; Equilíbrio; Respiração (imersão) ; Propulsão; Manipulações; Importância na iniciação e adaptação ao meio aquático ; Especificidades da adaptação ao meio aquático com bebés</p> <p>3- Metodologia específica: .Considerações históricas</p> <p>.Proposta metodológica para a adaptação ao meio aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades motoras aquáticas básicas da natação</p> <p>- Adaptação ao meio aquático para bebés (6-24 meses) - Intervenção dos pais no processo ensino-aprendizagem - Promoção do nado ‘automático’; Promoção do reflexo epiglotal; Promoção da extensão cervical; Adaptação ao meio aquático 24 meses - 3 anos ; Adaptação ao meio aquático + 3 anos; Formação de base; Fase aquisitiva; Fase de domínio ;Formação técnica.</p> <p>Nota: Avaliação- ver documento relativo aos critérios de avaliação das UFCDs. Relatório, fichas formativas, trabalho na aula ou em contextos específicos organizados de acordo com a matéria (competições), apresentações práticas e competências sociais reveladas.</p>	Data de início Novembro 2025
	Data de conclusão Março 2026
	Nº Aulas Previstas (50 min) Programa 25h (30 aulas previstas)

UFCD - 9448
Ténis Iniciação

Conteúdos:

1. Regulamentos e regras do Ténis

2. Terminologia do Ténis
 - 2.1-Os Batimentos fundamentais do Ténis (direita e esquerda; voley e smash; serviço)
 - 2.2- Batimentos especiais do Ténis (amorti ; Passing-shot)
 - 2.3- Raquete de Ténis
 - 2.4 – Match point; set point , break point

3. Ensino adaptado (Play and Stay)
 - 3.1 – Etapas do jogo adaptado
 - 3.2 – Progressão do jogo

Nota: Avaliação - ver documento relativo aos critérios de avaliação das UFCDs.

Relatório, fichas formativas, trabalho na aula ou em contextos específicos organizados de acordo com a matéria, apresentações práticas e competências sociais reveladas.

Data de início
Setembro

Data de conclusão
Maio

Nº Aulas Previstas (50 min)

Programa 50h
(60 aulas previstas)

Total: 90 aulas (75h)

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Domínio/ Subdomínio/ Tema/ Módulo	Instrumentos para recolha de evidências	Peso (%)	Calendarização	Áreas de competências avaliadas	
				Conhecimentos e capacidades	Atitudes
				70%	30%
UFCD- 9447 Natação – adaptação ao meio aquático	Interpretação e aplicação das competências específicas de Natação - AMA (observação direta).	50%	No decorrer do módulo	✓	
	Análise funcional dos movimentos / gestos técnicos de Crol, Bruços e Costas (Interdisciplinar - EM)	10%		✓	
	Trabalho teórico ou ficha de avaliação	10%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓
UFCD- 9448 Ténis - Iniciação	Interpretação e aplicação das competências específicas de Ténis	50%	No decorrer do módulo	✓	
	Elaboração de um plano de aula	5%		✓	
	Aplicação do plano de aula	15%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓