

CURSOS PROFISSIONAIS

Curso Profissional Técnico de Desporto

ANO LETIVO 2024/2025

Planificação anual da disciplina de Fitness e Musculação – 12.º J

Professor: Rita Paleta

1 – Estrutura e finalidades da disciplina

A disciplina de Fitness e Musculação integra-se no conjunto de disciplinas que compõem a componente de Formação Tecnológica do Curso Profissional Técnico de Desporto. A disciplina integra os três anos do ciclo de formação e tem a carga horária de 225 minutos semanais (2 blocos + 1 tempo) neste terceiro ano. Os conteúdos organizam-se em módulos independentes. O elenco modular de cada ano respeita as orientações do referencial de formação em vigor, da ANQEP (componente de formação tecnológica) e a distribuição da carga horária por cada ano/ módulo (composição curricular) foi definida em grupo de recrutamento.

2 - Planificação

O referencial de formação poderá ser consultado na Formação Tecnológica do Curso Profissional Técnico de Desporto, do item programas no sítio da Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional - <http://www.angep.gov.pt/>. Está previsto, ao longo do 1º período e caso as turmas necessitam, fazer a recuperação e consolidação das aprendizagens em relação ao ano letivo anterior.

Período	Tópicos Programáticos	N.º de tempos	
1.º Período De 12/9 a 17/12 Previstos 65 tempos de 45 minutos = 48h	9459. Cardiofitness e musculação - equipamentos e exercícios - Atividade física: Benefícios cardiovasculares e musculares; redução do risco de doença. Promoção da saúde, bem estar e aptidão física. - Equipamentos de cardiofitness - Equipamentos de musculação - Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação: Dinâmica da carga; Progressividade; Especificidade; Individualidade; Continuidade.	25 h (33 tempos)	
	Avaliação sumativa: Fichas de observação/registo, trabalhos de grupo.		4t
	Auto/heteroavaliação		1t
	9460. Cardiofitness e Musculação – o treino - Princípios básicos de metodologia do treino: Planeamento e a Periodização - Métodos de treino: Cardiovascular Força e flexibilidade - correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento		25 h (33 tempos)
Avaliação sumativa: Fichas de observação/registo, trabalhos de grupo.	4t		
Auto/heteroavaliação	1t		
3.º Período De 22/04 a 6/06 Previstos 35 tempos de 45 minutos = 26h	8628. Metodologia das atividades body & mind Área e aulas de Body & Mind - Objetivos de treino nas aulas de Body & Mind - Materiais e equipamentos - Música Exercícios de Body & Mind - Técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade e equilíbrio em aulas de Body & Mind - Técnicas para o desenvolvimento postural e para a consciencialização corporal - Técnicas de respiração, de relaxamento, de concentração e	50h (67 tempos)	
Avaliação sumativa: Fichas de observação/registo, trabalhos de grupo.	4t		
Auto/heteroavaliação	1t		
Fim previsto: 24/4/2024			

de meditação - Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoa Estrutura e planeamento das aulas de Body & Mind Intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind	
Avaliação sumativa: Fichas de observação/registo, trabalhos de grupo.	8t
Auto/heteroavaliação	1t

Esta planificação foi aprovada pelo grupo de recrutamento a 4 de setembro de 2024.