

CURSOS PROFISSIONAIS

Curso Profissional Técnico de Desporto

ANO LETIVO 2025/2026

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

Professor: Rita Barbosa

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 segundo 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.anqep.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 lectivo anterior.

Período	Tópicos Programáticos	N.º de tempos
1.º Período De 15/9 a 16/12 Previstos 65 tempos	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 formativa/sumativa: Fichas de observação/registo	Ao longo do módulo
	Auto/heteroavaliação	1t
2.º Período De 05/01 a 27/03 Previstos 55 tempos	9460. Cardiofitness e Musculação – o treino - Princípios básicos de metodologia do treino: Planeamento e a Periodização - Métodos de treino: Cardiovascula r Força e flexibilidade - correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento	25 h (33 tempos)
	Avaliação formativa/sumativa: Fichas de observação/registo	Ao longo do módulo
	Auto/heteroavaliação	1t
3.º Período De 13/04 a 12/06 Previstos 13 tempos	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	50h (67 tempos)
	Fim previsto: 5/5/2025	



	para a consciencialização corporal Técnicas de respiração, de relaxamento, de concentração e de meditação - Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoa Estrutura e planeamento das aulas de Body & Mind Intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind	
	Avaliação formativa/sumativa: Fichas de observação/registo	Ao longo do módulo
	Auto/heteroavaliação	1T

Esta planificação foi aprovada pelo grupo de recrutamento a 3 de setembro de 2025