

CURSOS PROFISSIONAIS

Curso Profissional Técnico de Desporto

ANO LETIVO 2024/ 2025

Planificação anual da disciplina de Fitness e Musculação – 10.º M

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 270 minutos semanais (3 blocos) neste primeiro 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
<p>1.º Período De 13/9 a 17/12</p> <p>Previstos 81 tempos de 45 minutos = 61h</p> <p>2.º Período De 06/01 a 04/04</p> <p>Previstos 78 tempos de 45 minutos = 58,5h</p> <p>3.º Período De 22/04 a 13/06</p> <p>Previstos 48 tempos de 45 minutos = 36h</p> <p>Fim previsto: 06/06/2025</p>	<p>9457. Ginástica Localizada – a aula</p> <ul style="list-style-type: none"> - História da modalidade - Objetivos e benefícios da ginástica localizada - Materiais e formas de variar a aula de ginástica localizada - Estrutura da aula de ginástica localizada - Aquecimento - Fase aeróbia - Fase localizada - Retorno à calma e alongamento - Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada - Normas de prevenção numa aula de ginástica localizada 	<p>25 h (33 tempos)</p>
	<p>Avaliação formativa/sumativa: Fichas de observação/registo</p>	<p>Ao longo do módulo</p>
	<p>Auto/heteroavaliação</p>	<p>1t</p>
	<p>9458. Ginástica Localizada – metodologia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conceitos básicos: duração, volume e intensidade, carga, densidade e frequência - Princípios do treino: Individualização sobrecarga, progressão / adaptação, especificidade, continuidade, reversibilidade, ciclicidade - Força e resistência muscular: Força dinâmica e força estática ; Resistência muscular aeróbia e resistência muscular anaeróbia - Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada - Planificação da aula em ginástica localizada - Escolha dos exercícios mais adequados à população alvo - Formas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada: Treino em circuito, Treino intervalado, Treino em unísono 	<p>25 h (33 tempos)</p>
	<p>Avaliação formativa/sumativa: Fichas de observação/registo</p>	<p>Ao longo do módulo</p>
	<p>Auto/heteroavaliação</p>	<p>1t</p>
	<p>9454. Ginástica Aeróbica – a aula</p> <ul style="list-style-type: none"> - História da modalidade - Passos básicos - Passos de liderança simples e de liderança alternada - Estrutura da aula de ginástica aeróbica - Aquecimento 	<p>50 h (67 tempos)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Fase principal (segmento aeróbio) - Retorno à calma e alongamento final - Música na aula de ginástica aeróbica - Batimentos musicais e batimentos por minuto (bpm´s) - Compasso quaternário: Oitos musicais e Frase musical 	
	<p>Avaliação formativa/sumativa: Fichas de observação/registo</p>	Ao longo do módulo
	Auto/heteroavaliação	1t
	<p>9456.Ginástica aeróbica – montagem coreográfica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passos básicos e estrutura musical - Características primárias de uma aula de ginástica aeróbica (Eficácia, Segurança, Acessibilidade) <p>Princípios orientadores para a montagem coreográfica na aula de ginástica aeróbica (Simetria, “Perna pronta”, Fluidez)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sequências coreográficas na ginástica aeróbica - Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico - Junção coreográfica (Liderança, dimensão e deslocamentos) - Métodos de montagem coreográfica na ginástica aeróbica (associativo; pirâmide; adição; espelho) -Tipologia de exercícios - Estratégias de ensino Adição / subtração; progressão - Tipologia de exercícios - Planos de aula - Normas de elaboração; Princípios de aplicação; Normas de correção 	<p>50 h (67tempos)</p>
	<p>Avaliação formativa/sumativa: Fichas de observação/registo</p>	Ao longo do módulo
	Auto/heteroavaliação	1t

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