

CURSOS PROFISSIONAIS

Curso Profissional Técnico de Desporto

ANO LETIVO 2025/2026

Planificação anual da disciplina de Fitness e Musculação – 11.º L

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	9453. Step – a aula - História da modalidade; - Investigações científicas realizadas na área do step; - Montagem, desmontagem e transporte do step; Tipos de abordagem à técnica geral, técnica de execução e passos básicos; - Passos de liderança simples e de liderança alternada - Estrutura da aula de step: Aquecimento Fase principal (segmento aeróbio), Retorno à calma e alongamento final; - Música, batidas musicais e batidas por minuto (bpm's) - Compasso quaternário - Oitos musicais e Frase musical	50 h (67 tempos)
	Avaliação formativa/sumativa: Fichas de observação/registo	Ao longo do módulo
2.º Período De 05/01 a 27/03 Previstos 55 tempos	Auto/heteroavaliação	1t
	9455. Step – Montagem Coreográfica Passos básicos e estrutura musical; Características primárias de uma aula de step: Eficácia, Segurança e Acessibilidade; Princípios orientadores na montagem coreográfica: Simetria, “Perna pronta” e Fluidez; Sequências coreográficas: Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico; Regras básicas na construção de sequências coreográficas; Métodos de montagem coreográfica e tipologia de exercícios; Estratégias de ensino: Adição / subtração e progressão. Tipologia de exercícios; Planos de aula: Normas de elaboração; Princípios de aplicação; Normas de correção.	50 h (67 tempos)
3.º Período De 13/04 a 5/06 Previstos 14 tempos Fim previsto: 30/4/2026	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

