

CURSOS PROFISSIONAIS

Curso Profissional Técnico de Desporto

ANO LETIVO 2025/ 2026

Planificação anual da disciplina de Fitness e Musculação – 10.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 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
1.º Período De 15/9 a 16/12 Previstos 78 tempos	9457. Ginástica Localizada – a aula - 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	25 h (33 tempos)
	Avaliação formativa/sumativa: Fichas de observação/registo	Ao longo do módulo
2.º Período De 05/01 a 27/03 Previstos 66 tempos	Auto/heteroavaliação	1t
	9458. Ginástica Localizada – metodologia - 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 uníssono	25 h (33 tempos)
3.º Período De 13/04 a 12/06 Previstos 48 tempos Fim previsto: 8/06/2026	Avaliação formativa/sumativa: Fichas de observação/registo	Ao longo do módulo
	Auto/heteroavaliação	1t
	9454. Ginástica Aeróbica – a aula - História da modalidade - Passos básicos - Passos de liderança simples e de liderança alternada - Estrutura da aula de ginástica aeróbica - Aquecimento - Fase principal (segmento aeróbio) - Retorno à calma e alongamento final	50 h (67 tempos)

	<ul style="list-style-type: none"> - Música na aula de ginástica aeróbica - Batimentos musicais e batimentos por minuto (bpm´s) - Compasso quaternário: Oitos musicais e Frase musical 	
	Avaliação formativa/sumativa: Fichas de observação/registo	Ao longo do módulo
	Auto/heteroavaliação	1t
	<p style="text-align: center;">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) Princípios orientadores para a montagem coreográfica na aula de ginástica aeróbica (Simetria, “Perna pronta”, Fluidez)	<p>50 h (67 tempos)</p>
	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.