



# Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



# REPÚBLICA PORTUGUESA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares  
Direção de Serviços da Região Norte

EDUCAÇÃO

## Planificação Anual 1º ano

Curso Profissional Técnico de Desporto

## Disciplina: Metodologias do Fitness

Aulas previstas: 150

1.º Período 2.º Período 3.º Período

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
Módulo 1 Step- a aula 9453	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever as origens do Step, o aparelho, a sua função e potencialidades de utilização.</li> <li>• Caracterizar os principais conceitos, os termos e os símbolos utilizados na aula de Step.</li> <li>• Identificar os benefícios das aulas de Step.</li> <li>• Identificar e aplicar os vários conceitos das aulas de step               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liderança</li> <li>- Coreografia complexa e simples</li> <li>- Método de transmissão de coreografia</li> <li>- Contagem dos tempos musicais</li> <li>- Frase musical/Bloco</li> </ul> </li> </ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisar situações com diferentes pontos de vista;</li> <li>- Confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças entre outras;</li> <li>- Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- Identificar aspetos críticos que</li> </ul>	<p>A – Linguagens e textos;</p> <p>B - Informação e Comunicação</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo;</p> <p>E – Relacionamento interpessoal;</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia I – Saber científico, técnico e tecnológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas escritas e/ou avaliações práticas;</li> <li>- Controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.</li> <li>- Avaliação da participação, responsabilidade e empenho no trabalho de projetos da turma, colocação de questões e debate de ideias;</li> <li>- Avaliação</li> </ul>	60



## Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO Direção Geral dos Estabelecimentos  
Escolares  
Direção de Serviços da Região Norte

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
	<ul style="list-style-type: none"><li>Relacionar a música e a coreografia.</li><li>Identificar as diferentes partes de uma aula de Step</li></ul>	<p>permitam a melhoria do seu desempenho;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li><li>Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li><li>Interpretar e explicar as suas opções;</li><li>Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li></ul>		<p>referente aos parâmetros definidos para a execução e respetiva apresentação (escrita e/ou oral) do trabalho de pesquisa referente a uma das qualidades físicas, individual ou em grupo.</p> <p>- Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado no módulo.</p>	
Módulo 2 Cardiofitness e Musculação-equipamento e exercício 9459	<ul style="list-style-type: none"><li>Atividade física<ul style="list-style-type: none"><li>Benefícios cardiovasculares e musculares – redução do risco de doença</li><li>Promoção da saúde, bem-estar e aptidão física</li></ul></li><li>Equipamentos de cardiofitness</li></ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p>	<p>A – Linguagens e textos;</p> <p>B - Informação e Comunicação</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p>	<p>- Fichas escritas e/ou avaliações práticas;</p> <p>- Controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento</p>	30



## Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO Direção Geral dos Estabelecimentos  
Escolares  
Direção de Serviços da Região Norte

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
	<ul style="list-style-type: none"><li>Equipamentos de musculação</li><li>Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação<ul style="list-style-type: none"><li>Dinâmica da carga</li><li>Progressividade</li><li>Especificidade</li><li>Individualidade</li><li>Continuidade</li></ul></li><li>Identificar e aplicar os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.</li><li>Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.</li><li>Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Analisar situações com diferentes pontos de vista;</li><li>- Confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças entre outras;</li><li>- Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li><li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;</li><li>- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li><li>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li><li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li><li>- Interpretar e explicar as suas opções;</li><li>- Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>D – Pensamento crítico e pensamento criativo;</li><li>E – Relacionamento interpessoal;</li><li>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</li><li>G – Bem-estar, saúde e ambiente</li><li>H – Sensibilidade estética e artística</li><li>I – Saber científico, técnico e tecnológico</li><li>J – Consciência e domínio do corpo.</li></ul>	<p>das rotinas de organização da aula.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação da participação, responsabilidade e empenho no trabalho de projetos da turma, colocação de questões e debate de ideias;</li><li>- Avaliação referente aos parâmetros definidos para a execução e respetiva apresentação (escrita e/ou oral) do trabalho de pesquisa referente a uma das qualidades físicas, individual ou em grupo.</li><li>- Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado no módulo.</li></ul>	



<b>Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)</b>	<b>Aprendizagens Essenciais</b>	<b>Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem</b>	<b>Áreas de competência do perfil dos Alunos</b>	<b>Instrumentos de Avaliação</b>	<b>N.º de aulas</b>
Módulo 3 Ginástica Aeróbia- a aula 9454	<ul style="list-style-type: none"><li>• Descrever as origens da Ginástica Aeróbica.</li><li>• Caracterizar os principais conceitos, os termos e os símbolos utilizados na aula da Ginástica Aeróbica.</li><li>• Identificar os benefícios das aulas da Ginástica Aeróbica.</li><li>• Identificar e aplicar os vários conceitos das aulas da Ginástica Aeróbica.<ul style="list-style-type: none"><li>- Liderança</li><li>- Coreografia complexa e simples</li><li>- Método de transmissão de coreografia</li><li>- Contagem dos tempos musicais</li><li>- Frase musical/Bloco</li></ul></li><li>• Relacionar a música e a coreografia.</li><li>• Identificar as diferentes partes de uma aula da Ginástica Aeróbica</li></ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Analisar situações com diferentes pontos de vista;</li><li>- Confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças entre outras;</li><li>- Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li><li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;</li><li>- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li><li>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li><li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li><li>- Interpretar e explicar as suas opções;</li></ul>	<p>A – Linguagens e textos;</p> <p>B - Informação e Comunicação</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo;</p> <p>E – Relacionamento interpessoal;</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia G – Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H – Sensibilidade estética e artística</p> <p>I – Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J – Consciência e domínio do corpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fichas escritas e/ou avaliações práticas;</li><li>- Controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.</li><li>- Avaliação da participação, responsabilidade e empenho no trabalho de projetos da turma, colocação de questões e debate de ideias;</li><li>- Avaliação referente aos parâmetros definidos para a execução e respetiva apresentação (escrita e/ou oral) do trabalho de pesquisa referente a uma das qualidades físicas, individual ou em grupo.</li><li>- Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a</li></ul>	60



## Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO Direção Geral dos Estabelecimentos  
Escolares  
Direção de Serviços da Região Norte

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
		- Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.		cada domínio abordado no módulo.	