



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"> • Descrever as origens do Step, o aparelho, a sua função e potencialidades de utilização. • Caracterizar os principais conceitos, os termos e os símbolos utilizados na aula de Step. • Identificar os benefícios das aulas de Step. • Identificar e aplicar os vários conceitos das aulas de step <ul style="list-style-type: none"> - Liderança - Coreografia complexa e simples - Método de transmissão de coreografia - Contagem dos tempos musicais - Frase musical/Bloco 	<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"> - Analisar situações com diferentes pontos de vista; - Confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças entre outras; - Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que 	<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"> - Fichas escritas e/ou avaliações práticas; - Controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula. - Avaliação da participação, responsabilidade e empenho no trabalho de projetos da turma, colocação de questões e debate de ideias; - Avaliação 	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">Relacionar a música e a coreografia.Identificar as diferentes partes de uma aula de Step	<p>permitam a melhoria do seu desempenho;</p> <ul style="list-style-type: none">Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;Interpretar e explicar as suas opções;Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.		<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">Atividade física<ul style="list-style-type: none">Benefícios cardiovasculares e musculares – redução do risco de doençaPromoção da saúde, bem-estar e aptidão físicaEquipamentos de cardiofitness	<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

Direção Geral dos Estabelecimentos
Escolares
Educação
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">Equipamentos de musculaçãoTipologia de exercícios de cardiofitness e musculação<ul style="list-style-type: none">Dinâmica da cargaProgressividadeEspecificidadeIndividualidadeContinuidadeIdentificar 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.Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.	<ul style="list-style-type: none">- Analisar situações com diferentes pontos de vista;- Confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças entre outras;- Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;- Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;- Interpretar e explicar as suas opções;- Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	<ul style="list-style-type: none">D – Pensamento crítico e pensamento criativo;E – Relacionamento interpessoal;F – Desenvolvimento pessoal e autonomiaG – Bem-estar, saúde e ambienteH – Sensibilidade estética e artísticaI – Saber científico, técnico e tecnológicoJ – Consciência e domínio do corpo.	<p>das rotinas de organização da aula.</p> <ul style="list-style-type: none">- Avaliação da participação, responsabilidade e empenho no trabalho de projetos da turma, colocação de questões e debate de ideias;- 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.- Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado no módulo.	



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 3 Ginástica Aeróbia- a aula 9454	<ul style="list-style-type: none">• Descrever as origens da Ginástica Aeróbica.• Caracterizar os principais conceitos, os termos e os símbolos utilizados na aula da Ginástica Aeróbica.• Identificar os benefícios das aulas da Ginástica Aeróbica.• Identificar e aplicar os vários conceitos das aulas da Ginástica Aeróbica.<ul style="list-style-type: none">- Liderança- Coreografia complexa e simples- Método de transmissão de coreografia- Contagem dos tempos musicais- Frase musical/Bloco• Relacionar a música e a coreografia.• Identificar as diferentes partes de uma aula da Ginástica Aeróbica	<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">- Analisar situações com diferentes pontos de vista;- Confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças entre outras;- Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;- Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;- Interpretar e explicar as suas opções;	<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">- Fichas escritas e/ou avaliações práticas;- Controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.- Avaliação da participação, responsabilidade e empenho no trabalho de projetos da turma, colocação de questões e debate de ideias;- 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.- Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a	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.	