



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SAMPAIO  
CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO – 1º ANO  
**ANIMAÇÃO E LAZER**  
2025-2026



**PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO**

<b>UFCD 9454 / M25 – GINÁSTICA AERÓBICA- A AULA</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. História da ginástica aeróbica;</li><li>2. Os passos básicos;</li><li>3. Passos de liderança simples e de liderança alternada;</li><li>4. Estrutura de uma aula de ginástica aeróbica:<ul style="list-style-type: none"><li>- aquecimento</li><li>- fase principal (segmento aeróbio)</li><li>- retorno à calma e alongamento final;</li></ul></li><li>5. Música na aula de ginástica aeróbica:<ul style="list-style-type: none"><li>- batidas musicais e batidas por minuto (bpm's)</li><li>- compasso quaternário</li><li>- oitos musicais</li><li>- frase musical</li></ul></li></ol>	Data de início
	<b>15-09-2025</b>
	Data de conclusão
<b>19-01-2026</b>	
	Nº Aulas Previstas (50 min)
<b>60 aulas</b>	
<b>UFCD 9453 / M24 – STEP- A AULA</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. História do step;</li><li>2. Investigações científicas realizadas na área do step;</li><li>3. Montagem, desmontagem e transporte do step;</li><li>4. Tipos de abordagem à técnica geral, técnica de execução e passos básicos de liderança simples e de liderança alternada</li><li>5. Estrutura da aula de step:<ul style="list-style-type: none"><li>- aquecimento</li><li>- fase principal (segmento aeróbio)</li><li>- retorno à calma e alongamento final;</li></ul></li><li>5. Música:<ul style="list-style-type: none"><li>- batidas musicais e batidas por minuto (bpm's)</li><li>- compasso quaternário</li><li>- oitos musicais</li><li>- frase musical</li></ul></li></ol>	Data de início
	<b>21-01-2026</b>
	Data de conclusão
<b>27-05-2026</b>	
	Nº Aulas Previstas (50 min)
<b>60 aulas</b>	

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Domínio/ Subdomínio/ Tema/ Módulo	Instrumentos para recolha de evidências	Peso (%)	Calendarização	Áreas de competências avaliadas	
				Conhecimentos e capacidades	Atitudes
				<b>70%</b>	<b>30%</b>
<b>UFCD 9454</b> <b>Módulo 25 -</b> Ginástica Aeróbica A aula	Teste escrito	20%	No decorrer do módulo	✓	
	Grelha de observação do desempenho nos dois momentos de apresentação de coreografias em grupo (grelha de observação)	25%		✓	
	Grelha de observação do desempenho nas coreografias apresentadas pela professora durante as aulas (grelha de observação)	25%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓
<b>UFCD 9453</b> <b>Módulo 24 - Step</b> A aula	Teste escrito	20%	No decorrer do módulo	✓	
	Grelha de observação do desempenho nos dois momentos de apresentação de coreografias em grupo (grelha de observação)	25%		✓	
	Grelha de observação do desempenho nas coreografias apresentadas pela professora durante as aulas (grelha de observação)	25%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓