



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SAMPAIO
CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO – 2º ANO
ANIMAÇÃO E LAZER
2025-2026



PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

UFCD 9522 (M33) CANOAGEM	
<p>1. Enquadramento das atividades náuticas e da canoagem no contexto da formação;</p> <p>2. Regras de segurança e situações de risco na prática das náuticas;</p> <p>3. Metodologia para o ensino da canoagem e aprendizagem técnica;</p> <p>Atividades náuticas e canoagem (atividades de animação em ambiente náutico).</p> <p>Avaliação: Relatórios, questões de aula, trabalho na aula ou em contextos específicos organizados de acordo com a matéria, apresentações práticas e competências sociais reveladas.</p>	Data de início Setembro
	Data de conclusão Final Outubro
	Nº Aulas Previstas (50 min) 30 aulas
UFCD 9456 (M27) GINÁSTICA AERÓBICA – MONTAGEM COREOGRÁFICA	
<p>1. Passos básicos e estrutura musical;</p> <p>2. Características primárias de uma aula de aeróbica e estratégias de ensino;</p> <p>3. Princípios e métodos orientadores na montagem coreográfica;</p> <p>Elaboração e apresentação de sequências coreográficas simples e complexas.</p> <p>Avaliação: Questões de aula, relatórios, trabalho na aula ou em contextos específicos organizados de acordo com a matéria, apresentações práticas e competências sociais reveladas.</p>	Data de início Novembro
	Data de conclusão Março
	Nº Aulas Previstas (50 min) 60 aulas

UFCD 9459 (M30) CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO – EQUIPAMENTOS E EXERCÍCIOS	
<p>1. Atividade Física: - benefícios cardiovasculares e musculares – redução do risco de doença - promoção da saúde, bem-estar e aptidão física</p> <p>2. Equipamentos de cardiofitness;</p> <p>3. Equipamentos de musculação;</p> <p>4. Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação: - dinâmica da carga - progressividade - especificidade - individualidade - continuidade</p> <p>Avaliação: Questões de aula, relatórios, trabalho na aula ou em contextos específicos organizados de acordo com a matéria, apresentações práticas e competências sociais reveladas.</p>	Data de início Março
	Data de conclusão Abril
	Nº Aulas Previstas (50 min) 30 aulas
UFCD 9455 (M26)STEP – MONTAGEM COREOGRÁFICA	
<p>1. Passos básicos e estrutura musical;</p> <p>2. Características primárias de uma aula de step: - eficácia - segurança - acessibilidade;</p> <p>3. Princípios orientadores na montagem coreográfica: - simetria - “perna pronta” - fluidez</p> <p>4. Sequências coreográficas: - elemento, segmento, frase e bloco coreográfico - regras básicas na construção de sequências coreográficas;</p> <p>5. Métodos de montagem coreográfica: - associativo, pirâmide (pares e total), adição - split (pares, trios e total), espelho - tipologia de exercícios</p> <p>6. Estratégias de ensino: - adição/ subtração - insert, progressão - tipologia de exercícios</p> <p>7. Frases cruzadas: - simples - complexas</p> <p>8. Planos de aula: - normas de elaboração</p>	Data de início Novembro
	Data de conclusão Março

<p>- princípios de aplicação - normas de correção</p> <p>Avaliação. Questões de aula, relatórios, trabalho na aula ou em contextos específicos organizados de acordo com a matéria, apresentações práticas e competências sociais reveladas.</p>	<p>Nº Aulas Previstas (50 min)</p> <p>60 aulas</p>
<p>UFCD 9521 (M32) ATIVIDADES DE DESLIZE</p>	
<p>1. Domínio dos conceitos - Desportos de natureza, atividades de deslize, Surfing (bodysurf, bodyboard, surf, stand up paddle...);</p> <p>2. Origens, tendências e evolução do Surfing;</p> <p>3. Materiais e equipamentos específicos do Surfing;</p> <p>4. Contexto para uma prática segura do Surfing e regras de segurança;</p> <p>5. Aprendizagem técnica nas diferentes disciplinas do Surfing (bodysurf, bodyboard, surf, stand up paddle...).</p> <p>Avaliação: Relatórios, questões de aula, trabalho na aula ou em contextos específicos organizados de acordo com a matéria,, apresentações práticas e competências sociais reveladas.</p>	<p>Data de início</p> <p>Abril</p> <hr/> <p>Data de conclusão</p> <p>Maio</p> <hr/> <p>Nº Aulas Previstas (50 min)</p> <p>60 aulas</p>
<p>Total: 240 aulas (200h)</p>	

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Domínio/ Subdomínio/ Tema/ Módulo	Instrumentos para recolha de evidências	Peso (%)	Calendarização	Áreas de competências avaliadas	
				Conhecimentos e capacidades	Atitudes
				70%	30%
Módulo/UFCD 33/ 9522 CANOAGEM	Desempenho nas atividades práticas (grelha observação direta/registo tempos)	30%	No decorrer do módulo	✓	
	Desempenho provas individuais finais (grelha observação direta/registo tempos)	20%		✓	
	Relatórios sobre as aulas	10%		✓	
	Questões de aula	10%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo	✓	

Módulo/UFCD 27/ 9456 GINÁSTICA AERÓBICA – MONTAGEM COREOGRÁFICA	Desempenho nas coreografias apresentadas (grelha observação direta)	30%	No decorrer do módulo	✓	
	Desempenho nas coreografias finais realizadas (grelha observação direta)	20%		✓	
	Relatórios sobre as aulas	10%		✓	
	Questões de aula	10%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓
Módulo/UFCD 26/ 9455 STEP – MONTAGEM COREOGRÁFICA	Desempenho nas coreografias apresentadas (grelha observação direta)	30%	No decorrer do módulo	✓	
	Desempenho nas coreografias finais realizadas (grelha observação direta)	20%		✓	
	Relatórios sobre as aulas	10%		✓	
	Questões de aula	10%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓
Módulo/UFCD 30/ 9459 CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO – EQUIPAMENTOS E EXERCÍCIOS	Desempenho nas atividades práticas (grelha observação direta, registo resultados)	30%	No decorrer do módulo	✓	
	Desempenho provas finais (grelha observação direta, registo resultados/tempos)	20%		✓	
	Relatórios sobre as aulas	10%		✓	
	Questões de aula	10%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓
Módulo/UFCD 32/ 9521 ATIVIDADES DE DESLIZE	Desempenho nas atividades práticas (grelha observação direta/registo tempos)	30%	No decorrer do módulo	✓	
	Desempenho provas finais (grelha observação direta/registo tempos)	20%		✓	
	Relatórios sobre as aulas	10%		✓	
	Questões de aula	10%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓