
 <p>REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO</p>	<p>AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SAMPAIO</p> <p>CURSO PROFISSIONAL DE DESPORTO – 3ºANO</p> <p>AL - ANIMAÇÃO E LAZER</p> <p>2025-2026</p>	
--	---	---

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

UFCD 9460 CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO – O TREINO	
<p>1. Métodos de treino cardiovascular e treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.</p> <p>2. Princípios básicos da metodologia do treino: planeamento e periodização.</p>	<p>Data de início</p> <p style="text-align: center;">Setembro</p>
	<p>Data de conclusão</p> <p style="text-align: center;">Final Outubro</p>
	<p>Nº Aulas Previstas (50 min)</p> <p style="text-align: center;">30 aulas</p>
UFCD 9457 GINÁSTICA LOCALIZADA – A AULA	
<p>1. O uso da música na ginástica localizada e o efeito na postura, alinhamento e intensidade da aula.</p> <p>2. Estrutura de uma aula de ginástica localizada.</p> <p>3. Tipologia de exercícios, cuidados e prevenção.</p>	<p>Data de início</p> <p style="text-align: center;">Início Novembro</p>
	<p>Data de conclusão</p> <p style="text-align: center;">Início Dezembro</p>
	<p>Nº Aulas Previstas (50 min)</p> <p style="text-align: center;">30 aulas</p>
UFCD 9458 (M29) GINÁSTICA LOCALIZADA – METODOLOGIA	
<p>1. Conceitos de duração, volume, intensidade, carga, densidade, frequência na ginástica localizada.</p> <p>2. Princípios do treino e desenvolvimento da aptidão física e sua aplicação na aula.</p> <p>3. Formas de trabalho em circuito, treino intervalado e treino em uníssono.</p> <p>4. Planificação de uma aula de ginástica localizada e escolha dos exercícios mais adequados à população alvo</p>	<p>Data de início</p> <p style="text-align: center;">Início Dezembro</p>
	<p>Data de conclusão</p> <p style="text-align: center;">Início Fevereiro</p>
	<p>Nº Aulas Previstas (50 min)</p> <p style="text-align: center;">30 aulas</p>
UFCD 8628 (M22) METODOLOGIA DAS ATIVIDADES BODY & MIND	
<p>1. Área, aulas, objetivos, treino, técnicas das aulas de Body & Mind.</p> <p>2. Desenvolvimento da força, flexibilidade e equilíbrio em aulas de Body & Mind.</p> <p>3. Desenvolvimento postural para a consciencialização corporal, autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.</p> <p>4. Técnicas de respiração, relaxamento, concentração e meditação.</p> <p>5. Estrutura, planeamento e intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind.</p>	<p>Data de início</p> <p style="text-align: center;">Início Fevereiro</p>
	<p>Data de conclusão</p> <p style="text-align: center;">Maio</p>
	<p>Nº Aulas Previstas (50 min)</p> <p style="text-align: center;">60 aulas</p>
<p>Previstas - 150 aulas (125h)</p>	<p>150 aulas (125h)</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%
UFCD 9460 - Cardiofitness e Musculação	Tarefas Práticas em aula	30%	No decorrer do módulo	✓	
	Testes de Condição Física Inicial (Segundo tabelas de referência do Fitescola)	20%		✓	
	Testes de Condição Física Final (Segundo tabelas de referência do Fitescola)	20%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓
UFCD 9457 - Ginástica Localizada - A aula	Teste escrito	20%	No decorrer do módulo	✓	
	Desempenho prático (grelha de observação em aula)	40%		✓	
	Trabalhos de Grupo / Individual	10%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓
UFCD 9458 - Ginástica Localizada - Metodologia	Teste escrito	20%	No decorrer do módulo	✓	
	Desempenho prático (grelha de observação em aula)	40%		✓	
	Trabalhos de Grupo / Individual	10%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓
UFCD 8628 - Metodologia das Atividades Body & Mind	Teste escrito	20%	No decorrer do módulo	✓	
	Desempenho prático (grelha de observação em aula)	40%		✓	
	Trabalhos de Grupo / Individual	10%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓