

Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos*</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
UFCD 8628 Módulo 22 Metodologia das atividades Body & Mind	<ul style="list-style-type: none"> • Área e aulas de Body & Mind ◦ Objetivos de treino nas aulas de Body & Mind ◦ Materiais e equipamentos ◦ Música • Exercícios de Body & Mind ◦ Técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade e equilíbrio em aulas de Body & Mind ◦ Técnicas para o desenvolvimento postural e para a consciencialização corporal ◦ Técnicas de respiração, de relaxamento, de concentração e de meditação ◦ Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal • Estrutura e planeamento das aulas de Body & Mind • Intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind 	<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar a área e as aulas de Body & Mind. • Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos. • Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind. • Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios. • Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios). • Aplicar técnicas de respiração e identificar os seus objetivos. • Aplicar técnicas de relaxamento e identificar os seus objetivos. • Aplicar técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos. • Aplicar técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. • Planejar e orientar uma aula de Body & Mind. • Aplicar métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind. 	1º semestre (60 horas) Início do ano letivo 1ª intercalar Final 1º Semestre
UFCD 9459 Módulo 30 Cardiofitness e musculação – equipamentos e exercícios	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade física ◦ Benefícios cardiovasculares e musculares – redução do risco de doença ◦ Promoção da saúde, bem-estar e aptidão física • Equipamentos de cardiofitness • Equipamentos de musculação • Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação ◦ Dinâmica da carga ◦ Progressividade ◦ Especificidade ◦ Individualidade 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. 	2º semestre (30 horas) Início do 2º Semestre 2ª intercalar

	<ul style="list-style-type: none"> ◦Continuidade 		
UFCD 9460 Módulo 31 Cardiofitness e musculação – o treino	<ul style="list-style-type: none"> •Princípios básicos de metodologia do treino ◦Planeamento ◦Periodização •Métodos de treino ◦Cardiovascular ◦Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento 	<ul style="list-style-type: none"> •Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos. • •Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis. 	2ª intercalar (30horas) Final 2º Semestre

Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
Formativa:	Grelhas de observação , para avaliar atitudes ao nível do cumprimento das normas de segurança pessoal, da utilização correta de material e equipamentos e de integridade dos espaços físicos; Grelha de registo de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação, à colocação de questões e ao debate de ideias;
Sumativa:	Grelha de avaliação Grelha de registo Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas
Nota: no início de cada semestre/módulo o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
Estratégias / Recursos	
Apresentação de aulas Trabalhos de grupo/individuais Trabalhos de pesquisa Apresentação oral	