

Quadro 1

Módulo/UFCD TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
<p>UFCD 8628 Módulo 22 Metodologia das atividades Body & Mind</p>	<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. •Planear e orientar uma aula de Body & Mind. •Aplicar métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind. 	<p>1º semestre (60 aulas)</p> <p>Início do ano letivo</p> <p>14/09/2023 a 15 /01/2024</p>
<p>UFCD 9459 Módulo 30 Cardiofitness e musculação – equipamentos e exercícios</p>	<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. 	<p>2º semestre (30 aulas)</p> <p>29/01/2024 a 18/03/2024</p>

	◦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. 	<p>(30 aulas)</p> <p>04/04/2024 a 27/05/2024</p> <p>Final 2º Semestre</p>

Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
Formativa:	<p>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;</p> <p>Grelha de registo de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação, à colocação de questões e ao debate de ideias;</p>
Sumativa:	<p>Grelha de avaliação</p> <p>Grelha de registo</p> <p>Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas</p>
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	
<p>Apresentação de aulas</p> <p>Trabalhos de grupo/individuais</p> <p>Trabalhos de pesquisa</p> <p>Apresentação oral</p>	