

**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><b>UFCD 8628</b> <b>Módulo 22</b> <b>Metodologia das atividades Body &amp; Mind</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Área e aulas de Body &amp; Mind</li> <li>◦Objetivos de treino nas aulas de Body &amp; Mind</li> <li>◦Materiais e equipamentos</li> <li>◦Música</li> <li>•Exercícios de Body &amp; Mind</li> <li>◦Técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade e equilíbrio em aulas de Body &amp; Mind</li> <li>◦Técnicas para o desenvolvimento postural e para a consciencialização corporal</li> <li>◦Técnicas de respiração, de relaxamento, de concentração e de meditação</li> <li>◦Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal</li>   <li>•Estrutura e planeamento das aulas de Body &amp; Mind</li> <li>•Intervenção pedagógica nas aulas de Body &amp; Mind</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Caracterizar a área e as aulas de Body &amp; Mind.</li> <li>•Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body &amp; Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos.</li> <li>•Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body &amp; Mind.</li> <li>•Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.</li> <li>•Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios).</li> <li>•Aplicar técnicas de respiração e identificar os seus objetivos.</li> <li>•Aplicar técnicas de relaxamento e identificar os seus objetivos.</li> <li>•Aplicar técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos.</li> <li>•Aplicar técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.</li> <li>•Planear e orientar uma aula de Body &amp; Mind.</li> <li>•Aplicar métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body &amp; Mind.</li> </ul>	<p><b>1º semestre</b> <b>(60 aulas)</b></p> <p><b>Início do ano letivo</b></p> <p><b>14/09/2023 a</b> <b>15 /01/2024</b></p>
<p><b>UFCD 9459</b> <b>Módulo 30</b> <b>Cardiofitness e musculação – equipamentos e exercícios</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Atividade física</li> <li>◦Benefícios cardiovasculares e musculares – redução do risco de doença</li> <li>◦Promoção da saúde, bem-estar e aptidão física</li> <li>•Equipamentos de cardiofitness</li> <li>•Equipamentos de musculação</li> <li>•Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação</li> <li>◦Dinâmica da carga</li> <li>◦Progressividade</li> <li>◦Especificidade</li> <li>◦Individualidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•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.</li> <li>•Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação.</li> <li>• Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</li> </ul>	<p><b>2º semestre</b> <b>(30 aulas)</b></p> <p><b>29/01/2024 a</b> <b>18/03/2024</b></p>

	◦Continuidade		
<b>UFCD 9460 Módulo 31 Cardiofitness e musculação – o treino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Princípios básicos de metodologia do treino</li> <li>◦Planeamento</li> <li>◦Periodização</li> <li>•Métodos de treino</li> <li>◦Cardiovascular</li> <li>◦Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos.</li> <li>•Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.</li> </ul>	<p><b>(30 aulas)</b></p> <p><b>04/04/2024 a 27/05/2024</b></p> <p><b>Final 2º Semestre</b></p>

**Quadro 2**

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
<b>Formativa:</b>	<p><b>Grelhas de observação</b>, 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><b>Grelha de registo</b> de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação, à colocação de questões e ao debate de ideias;</p>
<b>Sumativa:</b>	<p><b>Grelha de avaliação</b></p> <p><b>Grelha de registo</b></p> <p><b>Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas</b></p>
<b>Nota:</b> 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>	