

Gestão Anual da Planificação do Currículo Ano de 2023-2024



Departamento: Expressões

Disciplina: Atividades de Ginásio, Saúde e Bem-Estar Ano: 11º K

Quadro 1

Módulo/UFCD TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/Objetivos (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
UFCD 9453 Módulo 24 Step – a aula	História da modalidade Investigações científicas realizadas na área do step Montagem, desmontagem e transporte do step Tipos de abordagem à técnica geral, técnica de execução e passos básicos, passos de liderança simples e de liderança alternada Estrutura da aula de step Aquecimento Fase principal (segmento aeróbio) Retorno à calma e alongamento final Música Batidas musicais e batidas por minuto (bpm´s) Compasso quaternário Oitos musicais Frase musical	 Identificar os passos básicos do step, exercícios, termos e definições. Explicar a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música. Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step. Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step. 	1º semestre (60 aulas) Início do ano letivo 14/09/2023 a 15/01/2024

UFCD 9454 Módulo 25 Ginástica Aeróbica – a aula	Ginástica aeróbica História da modalidade Passos básicos Passos de liderança simples e de liderança alternada Estrutura da aula de ginástica aeróbica	 Identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições. Explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica. 	2º Semestre (60 aulas)
	Aquecimento Fase principal (segmento aeróbio) Retorno à calma e alongamento final Música na aula de ginástica aeróbica Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's) Compasso quaternário		29/01/2024 a 27/05/2024
	Oitos musicais Frase musical		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