

<p>UFCD 9454 Módulo 25 Ginástica Aeróbica – a aula</p>	<p>Ginástica aeróbica</p> <p>História da modalidade</p> <p>Passos básicos</p> <p>Passos de liderança simples e de liderança alternada</p> <p>Estrutura da aula de ginástica aeróbica</p> <p>Aquecimento</p> <p>Fase principal (segmento aeróbio)</p> <p>Retorno à calma e alongamento final</p> <p>Música na aula de ginástica aeróbica</p> <p>Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's)</p> <p>Compasso quaternário</p> <p>Oitos musicais</p> <p>Frase musical</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>2º Semestre (60 aulas)</p> <p>29/01/2024 a 27/05/2024</p> <p>Final 2º Semestre</p>

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