

**Quadro 1**

| TEMA/DOMÍNIO  | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos*</i><br>(Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)  | Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos   | Calendarização  |
|---|---|---|---|
| <b>UFCD 8628</b><br><b>Módulo 22</b><br><b>Metodologia das</b><br><b>atividades Body &amp;</b><br><b>Mind</b> | <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><br/><b>(30 horas)</b><br/><b>13/09 a 19/10</b></p> <p><b>2º semestre</b><br/><b>(30 horas)</b><br/><b>07/02 a 17/03</b></p> |
| <b>UFCD 9457</b><br><b>Módulo 28</b><br><b>Ginástica localizada</b><br><b>– a aula</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Ginástica localizada</li> <li>◦História da modalidade</li> <li>◦Objetivos e benefícios da ginástica localizada</li> <li>◦Materiais e formas de variar a aula de ginástica localizada</li> <li>•Estrutura da aula de ginástica localizada</li> <li>◦Aquecimento</li> <li>◦Fase aeróbia</li> <li>◦Fase localizada</li> <li>◦Retorno à calma e alongamento</li> <li>•Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada</li> <li>•Normas de prevenção numa aula de ginástica localizada</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Identificar as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula.</li> <li>•Explicar a estrutura de uma aula de ginástica localizada.</li> <li>•Reconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada.</li> <li>• •Explicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.</li> </ul>   | <p><b>1º semestre</b><br/><b>(22 horas)</b><br/><b>21/10 a 25/11</b></p> <p><b>2º semestre</b><br/><b>(08 horas)</b><br/><b>21/03 a 28/03</b></p> |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p><b>UFCD 9458</b><br/><b>Módulo 29</b><br/><b>Ginástica localizada</b><br/><b>- metodologia</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceitos básicos <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Duração, volume e intensidade</li> <li>◦ Carga, densidade e frequência</li> </ul> </li> <li>• Princípios do treino <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Individualização - sobrecarga</li> <li>◦ Progressão / adaptação, especificidade</li> <li>◦ Continuidade, reversibilidade, ciclicidade</li> </ul> </li> <li>• Força e resistência muscular <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Força dinâmica e força estática</li> <li>◦ Resistência muscular aeróbia e resistência muscular anaeróbia</li> </ul> </li> <li>• Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Planificação da aula em ginástica localizada</li> <li>◦ Escolha dos exercícios mais adequados à população alvo</li> </ul> </li> <li>• Formas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Treino em circuito</li> <li>◦ Treino intervalado</li> <li>◦ Treino em unísono</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada.</li> <li>• Planificar as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada.</li> <li>• Aplicar os princípios do treino na aula de ginástica localizada.</li> <li>• Definir os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.</li> </ul>  | <p><b>1º semestre</b><br/><b>(15 horas)</b><br/><b>29/11 a 14/12</b></p> <p><b>1º semestre</b><br/><b>(15 horas)</b><br/><b>29/03 a 21/04</b></p> |
| <p><b>UFCD 9459</b><br/><b>Módulo 30</b><br/><b>Cardiofitness e</b><br/><b>musculação –</b><br/><b>equipamentos e</b><br/><b>exercícios</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade física <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Benefícios cardiovasculares e musculares – redução do risco de doença</li> <li>◦ Promoção da saúde, bem-estar e aptidão física</li> </ul> </li> <li>• Equipamentos de cardiofitness</li> <li>• Equipamentos de musculação</li> <li>• Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Dinâmica da carga</li> <li>◦ Progressividade</li> <li>◦ Especificidade</li> <li>◦ Individualidade</li> <li>◦ Continuidade</li> </ul> </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>1º semestre</b><br/><b>(15 horas)</b><br/><b>14/12 a 10/01</b></p> <p><b>2º semestre</b><br/><b>(15 horas)</b><br/><b>02/05 a 17/05</b></p> |
| <p><b>UFCD 9460</b><br/><b>Módulo 31</b><br/><b>Cardiofitness e</b><br/><b>musculação – o</b><br/><b>treino</b></p>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Princípios básicos de metodologia do treino <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Planeamento</li> <li>◦ Periodização</li> </ul> </li> <li>• Métodos de treino <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Cardiovascular</li> <li>◦ Força e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento</li> </ul> </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>1º semestre</b><br/><b>(16 horas)</b><br/><b>11/01 a 26/01</b></p> <p><b>2º semestre</b><br/><b>(14 horas)</b><br/><b>17/05 a 09/06</b></p> |

## Quadro 2

### **Avaliação**

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

**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