

Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos*</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
UFCD 8628 Módulo 22 Metodologia das atividades Body & Mind	<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 (30 horas) 13/09 a 19/10</p> <p>2º semestre (30 horas) 07/02 a 17/03</p>
UFCD 9457 Módulo 28 Ginástica localizada – a aula	<ul style="list-style-type: none"> •Ginástica localizada ◦História da modalidade ◦Objetivos e benefícios da ginástica localizada ◦Materiais e formas de variar a aula de ginástica localizada •Estrutura da aula de ginástica localizada ◦Aquecimento ◦Fase aeróbia ◦Fase localizada ◦Retorno à calma e alongamento •Tipologia de exercícios na aula de ginástica localizada •Normas de prevenção numa aula de ginástica localizada 	<ul style="list-style-type: none"> •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. •Explicar a estrutura de uma aula de ginástica localizada. •Reconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. • •Explicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres. 	<p>1º semestre (22 horas) 21/10 a 25/11</p> <p>2º semestre (08 horas) 21/03 a 28/03</p>

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