

Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos*</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
<p>UFCD 9453 Módulo 24 Step – a aula</p>	<p>Step História da modalidade</p> <p>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</p> <p>Estrutura da aula de step Aquecimento Fase principal (segmento aeróbio) Retorno à calma e alongamento final</p> <p>Música Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's) Compasso quaternário Oitos musicais Frase musical</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>1º semestre (60 horas)</p> <p>Início do ano letivo</p> <p>1ª intercalar</p> <p>Final 1º Semestre</p> <p>Início 2º Semestre</p> <p>2ª Intercalar</p> <p>Final 2º Semestre</p>

<p>UFCD 9454 Módulo 25 Ginástica Aeróbica – a aula</p>	<p>Ginástica aeróbica História da modalidade</p> <p>Passos básicos Passos de liderança simples e de liderança alternada</p> <p>Estrutura da aula de ginástica aeróbica Aquecimento Fase principal (segmento aeróbio) Retorno à calma e alongamento final</p> <p>Música na aula de ginástica aeróbica Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's) Compasso quaternário Oitos musicais 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>1º semestre (60 horas)</p> <p>Início do ano letivo</p> <p>1ª intercalar</p> <p>Final 1º Semestre</p> <p>Início 2º Semestre</p> <p>2ª Intercalar Final 2º Semestre</p>
--	--	---	--

Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
Formativa:	<p>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;</p> <p>Grelha de registo de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação, à colocação de questões e ao debate de ideias;</p>
Sumativa:	<p>Grelha de avaliação</p> <p>Grelha de registo</p> <p>Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas</p>
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	
<p>Apresentação de aulas</p> <p>Trabalhos de grupo/individuais</p> <p>Trabalhos de pesquisa</p> <p>Apresentação oral</p>	