

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 9455 Módulo 26 Step – Montagem Coreográfica</p>	<p>Passos básicos e estrutura musical Características primárias de uma aula de step Eficácia Segurança Acessibilidade Princípios orientadores na montagem coreográfica Simetria “Perna pronta” Fluidez Sequências coreográficas Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico Regras básicas na construção de sequências coreográficas</p> <p>Métodos de montagem coreográfica Associativo; pirâmide (pares e total); adição Split (pares, trios e total); espelho Tipologia de exercícios</p> <p>Estratégias de ensino Adição / subtração Insert; progressão Tipologia de exercícios Frases cruzadas Simples Complexas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica. • Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música. • Preparar equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor. • Utilizar a correta colocação do professor na sala de aula de step e as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras. 	<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>Planos de aula Normas de elaboração Princípios de aplicação Normas de correção</p>		<p>Final 2º Semestre</p>
<p>UFCD 9456 Módulo 27 Ginástica Aeróbica – Montagem Coreográfica</p>	<p>Passos básicos e estrutura musical Características primárias de uma aula de step Eficácia Segurança Acessibilidade Princípios orientadores na montagem coreográfica Simetria “Perna pronta” Fluidez Sequências coreográficas Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico Regras básicas na construção de sequências coreográficas</p> <p>Métodos de montagem coreográfica Associativo; pirâmide (pares e total); adição Split (pares, trios e total); espelho Tipologia de exercícios</p> <p>Estratégias de ensino Adição / subtração Insert; progressão Tipologia de exercícios Frases cruzadas Simples Complexas</p> <p>Planos de aula Normas de elaboração Princípios de aplicação Normas de correção</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Reconhecer os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica. •Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música. •Preparar equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor. •Utilizar a correta colocação do professor na sala de aula de step e as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras. 	<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 9457 Módulo 28 Ginástica localizada</p>	<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 	<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. 	<p>1º semestre</p>

<p>– a aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Estrutura da aula de ginástica localizada <ul style="list-style-type: none"> ◦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"> •Reconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. <ul style="list-style-type: none"> • Explicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres. 	<p>2º semestre</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. <ul style="list-style-type: none"> • Definir os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada. 	<p>1º semestre</p> <p>1º semestre</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. <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes. 	<p>1º semestre</p> <p>2º semestre</p>
<p>UFCD 9460 Módulo 31 Cardiofitness e musculação – o</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 	<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. <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis. 	<p>1º semestre</p> <p>2º semestre</p>

treino	ºForça e flexibilidade – correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento		
---------------	--	--	--

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	