

Quadro 1

| TEMA/DOMÍNIO | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos*</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes) | Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos | Calendarização |
|--|---|---|--|
| UFCD 9453 Módulo 24 Step – a aula | <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. <p>• Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.</p> | <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: | 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 | |