

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><b>Step</b> História da modalidade</p> <p><b>Investigações científicas realizadas na área do step</b> 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><b>Estrutura da aula de step</b> Aquecimento Fase principal (segmento aeróbio) Retorno à calma e alongamento final</p> <p><b>Música</b> Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's) Compasso quaternário Oitos musicais Frase musical</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar os passos básicos do step, exercícios, termos e definições.</li> <li>Explicar a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música.</li> <li>Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.</li> <li>Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.</li> </ul>	<p><b>1º semestre (60 horas)</b></p> <p><b>Início do ano letivo</b></p> <p><b>1ª intercalar</b></p> <p><b>Final 1º Semestre</b></p> <p><b>Início 2º Semestre</b></p> <p><b>2ª Intercalar</b></p> <p><b>Final 2º Semestre</b></p>

<p><b>UFCD 9454</b>  <b>Módulo 25</b>  <b>Ginástica Aeróbica</b>  <b>- a aula</b></p>	<p><b>Ginástica aeróbica</b>  História da modalidade</p> <p><b>Passos básicos</b>  Passos de liderança simples e de liderança alternada</p> <p><b>Estrutura da aula de ginástica aeróbica</b>  Aquecimento  Fase principal (segmento aeróbio)  Retorno à calma e alongamento final</p> <p><b>Música na aula de ginástica aeróbica</b>  Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's)  Compasso quaternário  Oitos musicais  Frase musical</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições</li> <li>• Explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica</li> <li>• Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música</li> <li>• Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.</li> </ul>	<p><b>1º semestre (60 horas)</b></p> <p><b>Início do ano letivo</b></p> <p><b>1ª intercalar</b></p> <p><b>Final 1º Semestre</b></p> <p><b>Início 2º Semestre</b></p> <p><b>2ª Intercalar</b></p> <p><b>Final 2º Semestre</b></p>
---	---	---	--

## Quadro 2

<b>Avaliação</b>	
Modalidades	Instrumentos
Formativa:	<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; <b>Grelha de registo</b> de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação, à colocação de questões e ao debate de ideias;
Sumativa:	<b>Grelha de avaliação</b> <b>Grelha de registo</b> <b>Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas</b>
<b>Nota:</b> no início de cada semestre/módulo o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
<b>Estratégias / Recursos</b>	
Apresentação de aulas Trabalhos de grupo/individuais Trabalhos de pesquisa Apresentação oral	