

**Planificação Anual**  
**CURSO DE TÉCNICO DE DESPORTO**  
**ATIVIDADES RÍTMICAS DESPORTIVAS**

*Ano letivo: 2023/2024*

**Ano: 3º Turma: 3PTD T1**

<b>Calendarização (período)</b>	<b>Módulo (Número e designação)</b>	<b>N.º de aulas (50')</b>
<b>1ºP</b>	<p><b>STEP – A Aula (código 9453)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• História da modalidade;</li> <li>• Investigações científicas realizadas na área do step;</li> <li>• Montagem, desmontagem e transporte do step;</li> <li>• Tipos de abordagem à técnica geral;</li> <li>• Técnica de execução e passos básicos;</li> <li>• Passos de liderança simples e de liderança alternada;</li> <li>• Estrutura da aula de step (aquecimento fase principal (segmento aeróbio), retorno à calma e alongamento final);</li> <li>• Música (batidas musicais e batidas por minuto (bpm's), compasso quaternário, oitos musicais e frase musical).</li> </ul>	<p><b>61 aulas</b></p> <p><b>60 aulas</b></p> <p><b>módulo 9453</b></p>
	<p><b>STEP – Montagem Coreográfica (código 9455)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passos básicos e estrutura musical;</li> <li>• Características primárias de uma aula de step (eficácia, Segurança, acessibilidade);</li> </ul>	<p><b>1 aulas</b></p> <p><b>módulo 9455</b></p>
	<p><b>Avaliação módulo 9453:</b></p> <p>Tarefa prática – criação de uma sequência coreográfica em grupos e apresentação.</p>	

	Ficha de música Teste teórico
--	----------------------------------

<b>Calendarização (período)</b>	<b>Módulo (Número e designação)</b>	<b>N.º de aulas (50')</b>
<b>2º P</b>	<p><b>STEP – Montagem Coreográfica (código 9455)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Princípios orientadores na montagem coreográfica (simetria, princípio da “perna pronta” e fluidez);</li> <li>• Sequências coreográficas (elemento, segmento, frase e bloco coreográfico);</li> <li>• Regras básicas na construção de sequências coreográficas;</li> </ul> <p>No 2º período, os alunos estarão em estágio de 12 de janeiro a 15 de março</p>	<p><b>12 aulas</b></p> <p><b>módulo 9455</b></p>
	<p><b>Avaliação módulo 9455:</b></p> <p>-Grelha de Observação de sala de aula</p> <p>-Tarefa prática – criação de uma sequência coreográfica em grupos.</p>	

Calendarização (período)	<i>Módulo</i> (Número e designação)	N.º de aulas (50')
<b>3ºP</b>	<p><b>STEP – Montagem Coreográfica (código 9455)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>REVISÃO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passos básicos e estrutura musical;</li> <li>• Características primárias de uma aula de step (eficácia, Segurança, acessibilidade);</li> <li>• Princípios orientadores na montagem coreográfica (simetria, princípio da “perna pronta” e fluidez);</li> <li>• Sequências coreográficas (elemento, segmento, frase e bloco coreográfico);</li> <li>• Regras básicas na construção de sequências coreográficas;</li> </ul> <p style="text-align: center;">-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Princípios orientadores na montagem coreográfica (simetria, princípio da “perna pronta” e fluidez);</li> <li>• Sequências coreográficas (elemento, segmento, frase e bloco coreográfico);</li> <li>• Regras básicas na construção de sequências coreográficas;</li> <li>• Métodos de montagem coreográfica (associativo, pirâmide (pares e total), adição, Split (pares, trios e total), espelho), Tipologia de exercícios.</li> <li>• Métodos de montagem coreográfica (associativo, pirâmide (pares e total), adição, Split (pares, trios e total), espelho), Tipologia de exercícios.</li> <li>• Estratégias de ensino (Adição /</li> </ul>	<p><b>47 aulas</b></p> <p><b>módulo 9455</b></p>

	<p>subtração, Insert; progressão), Tipologia de exercícios;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frases cruzadas (simples e complexas);</li> </ul> <p>Planos de aula (normas de elaboração, princípios de aplicação e normas de correção)</p>	
	<p><b>Avaliação: Avaliação módulo 9455:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarefa prática – criação de uma sequência coreográfica em grupos e apresentação.</li> <li>- Teste teórico</li> </ul>	

### Atividades e estratégias a aplicar

- Aplicação ao longo de todo o módulo dos métodos expositivo/interrogativo /participativo;
- Leitura, análise e exploração de documentos fornecidos pelo professor;
- Construção de esquemas e elaboração de textos- síntese sobre os conhecimentos adquiridos;
- Apresentação PowerPoint: Exploração de diapositivos alusivos ao tema em estudo;
- Análise de casos reais;
- Visualização de vídeo clips;
- Pesquisa em fontes diversas;
- Realização de fichas de trabalho individualmente ou em grupos.
- Prática simulada
- Exemplos práticos
- Criação de sequências coreográficas

### Materiais Curriculares e Recursos Didáticos

- Internet (pesquisa de informação)
- Computador
- Projetor de vídeo

- Quadro/QIM
- PowerPoint
- Sistema de Som

### Modalidades de Avaliação

- Avaliação de tarefas práticas.
- Ficha teórica de música
- Fichas de trabalho
- Trabalhos (tarefas práticas) individuais e/ou grupo,
- Relatórios de aula;
- Grelha de Observação de sala de aula;
- Teste teórico;

**NOTA** – *Sempre que se justifique*, por motivos de funcionamento e desenvolvimento dos módulos a **calendarização** desta planificação poderá ser alterada.