

Planificação Anual
CURSO DE TÉCNICO DE DESPORTO
ATIVIDADES RÍTMICAS DESPORTIVAS

Ano letivo: 2023/2024

Ano: 2º Turma: 2PTD1 T2

Calendarização (período)	Módulo (Número e designação)	N.º de aulas (50')
1ºP	<p><u>GINÁSTICA AERÓBICA</u> <u>MÓDULO 9454 - A AULA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • História da modalidade; • Música – Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's); Compasso quaternário; Oitos musicais; Frase musical; • Passos básicos; • Passos de liderança simples e de liderança alternada; • Estrutura da aula – Aquecimento; Fase principal (segmento aeróbio); Retorno à calma e alongamento final; 	<p>62 AULAS</p> <p>60 AULAS</p> <p>MÓDULO 9454</p>
	<p><u>MÓDULO 9456 – MONTAGEM</u> <u>COREOGRÁFICA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passos básicos e estrutura musical • Características primárias de uma aula de ginástica aeróbica – Eficácia; Segurança; Acessibilidade; 	<p>2 AULAS</p> <p>MÓDULO 9456</p>
<p>Avaliação módulo 9454: Tarefa prática – criação de uma sequência coreográfica em grupos e apresentação. Ficha de música</p>		

	Teste teórico
--	---------------

Calendarização (período)	Módulo (Número e designação)	N.º de aulas (50')
2º P	<p align="center"><u>GINÁSTICA AERÓBICA</u> <u>MÓDULO 9456 – MONTAGEM</u> <u>COREOGRÁFICA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passos básicos e estrutura musical; • Características primárias de uma aula de ginástica aeróbica – Eficácia; Segurança; Acessibilidade; • Sequências coreográficas na ginástica aeróbica –Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico; • Princípios da montagem coreográfica- liderança, dimensão e deslocamentos; • Princípios orientadores para a montagem coreográfica na aula de ginástica aeróbica – Simetria, “Perna pronta”, Fluidez; • Métodos de montagem coreográfica – associativo, pirâmide, adição, split, espelho. Tipologia de exercícios. • Estratégias de ensino – Adição/subtração; <i>Insert</i>; <i>Progressão</i>; Tipologia de exercícios; • Plano de aula – Normas de elaboração; Princípios de aplicação; Normas de correção; • Frases cruzadas na ginástica aeróbica. 	58 AULAS
	<p>Avaliação módulo 9456: Tarefa prática – criação de uma sequência coreográfica em grupos e apresentação.</p>	MÓDULO 9456

	Teste teórico	
--	---------------	--

Calendarização (período)	Módulo (Número e designação)	N.º de aulas (50')
3ºP	No 3º período, os alunos estarão em estágio de dia 26 de abril a 30 de junho	0 AULAS
	Avaliação: -----	-----

Atividades e estratégias a aplicar
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • 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.