

Planificação Anual

CURSO DE TÉCNICO DE DESPORTO ATIVIDADES RÍTMICAS DESPORTIVAS

Ano letivo: 2023/2024

Ano: 2º Turma: 2PTD2 T2

Calendarização (período)	Módulo (Número e designação)	N.º de aulas (50')
1ºP	<u>GINÁSTICA AERÓBICA</u> <u>MÓDULO 9454 - A AULA</u>	
	<ul style="list-style-type: none"> • História da modalidade; • Música – Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's); Compasso quaternário; Oitos musicais; Frase musical; 	57 AULAS
	<ul style="list-style-type: none"> • Passos básicos; • Passos de liderança simples e de liderança alternada; • Estrutura da aula – Aquecimento; Fase principal (segmento aeróbio); Retorno à calma e alongamento final; 	56 AULAS
	<u>MÓDULO 9456 – MONTAGEM</u> <u>COREOGRÁFICA</u>	MÓDULO 9454
	<ul style="list-style-type: none"> • Passos Básicos e estrutura musical • Características primárias de uma aula de ginástica aeróbica – Eficácia; Segurança; Acessibilidade; 	1 AULAS
		MÓDULO 9456
	<p>Avaliação módulo 9454:</p> <p>Tarefa prática – criação de uma sequência coreográfica em grupos e apresentação.</p> <p>Ficha de música</p> <p>Teste teórico</p>	

Calendarização (período)	Módulo (Número e designação)	N.º de aulas (50')
2º P	<p style="text-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. 	63 AULAS MÓDULO 9456
	<p>Avaliação módulo 9456:</p> <p>Tarefa prática – criação de uma sequência coreográfica em grupos e apresentação.</p> <p style="text-align: center;">Teste teórico</p>	

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

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.