

Planificação Modular

CURSO: Curso de Técnico Desportivo

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Atividades Rítmicas Desportivas

Ano: 3º Turma: PTD T1

Módulo: STEP – A aula (9453)

UFCD: 4,50

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<ul style="list-style-type: none"> - História da modalidade; - 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; - Estrutura da aula de step (aquecimento fase principal (segmento aeróbio), retorno à calma e alongamento final); 	<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; - Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step. 	<ul style="list-style-type: none"> - Documentos elaborados pelo docente. - Apresentação, análise e interpretação de documentos; - Exploração de <i>powerpoints</i>; - Análise e interpretação de dados; - Debates; - Realização de atividades práticas; - Realização de exercícios,; - Fichas formativas; - Participação oral; - Trabalhos individuais e/ou de grupo; 	<ul style="list-style-type: none"> - Computadores - Projetor - Textos de apoio - Powerpoint - Vídeos - Internet - Quadro - Software - Hardware - Sistema de som 	60	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas de trabalho; -Trabalhos individuais ou grupo; -Grelha de Observação de tarefas práticas; - Testes teóricos; - Tarefas práticas.

- Música (batidas musicais e batidas por minuto (bpm's), compasso quaternário, oitos musicais e frase musical).		- Desempenho prático.			
---	--	-----------------------	--	--	--

Módulo: STEP – Montagem Coreográfica (9455)

UFCD: 4,50

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
- Passos básicos e estrutura musical; - Características primárias de uma aula de step (eficácia, segurança e acessibilidade); - Princípios orientadores na montagem coreográfica (simetria, “perna pronta” e fluidez); - Sequências coreográficas (elemento, segmento, frase e bloco coreográfico);	- Reconhecer os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica; - Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música; - Preparar equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor;	- Documentos elaborados pelo docente. - Apresentação, análise e interpretação de documentos; - Exploração de <i>powerpoints</i> ; - Análise e interpretação de dados; - Debates; - Realização de atividades práticas; - Realização de exercícios;	- Computadores - Projetor - Textos de apoio - Powerpoint - Vídeos - Internet - Quadro - Software - Hardware - Sistema de som	60	- Fichas de trabalho; - Trabalhos individuais ou grupo; - Grelha de Observação de tarefas práticas; - Testes teóricos; - Tarefas práticas.

<ul style="list-style-type: none"> - Regras básicas na construção de sequências coreográficas - Métodos de montagem coreográfica (associativo; pirâmide (pares e total); adição, split (pares, trios e total); espelho, tipologia de exercícios); - Estratégias de ensino (adição / subtração, insert, progressão, - tipologia de exercícios); - Frases cruzadas (simples e complexas); - Planos de aula (normas de elaboração, princípios de aplicação e normas de correção. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar a correta colocação do professor na sala de aula de step e as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas formativas; - Participação oral; - Trabalhos individuais e/ou de grupo; - Desempenho prático. 			
--	---	---	--	--	--