

Planificação Modular

CURSO: Curso Profissional Técnico Desportivo

Ano Letivo: 2023/2024

DISCIPLINA: Atividades Rítmicas Desportivas

Ano: 2º **Turma:** 2PTD1 T2

Módulo 9454 : Aeróbica – A aula

UFCD: 2,25

| Conteúdos | Objetivos | Atividades/Estratégias | Recursos | Tempos (50') | Instrumentos de avaliação |
|---|---|---|--|---------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - História da modalidade; - Passos básicos; - Passos de liderança simples e de liderança alternada. - Estrutura da aula de ginástica aeróbica – Aquecimento; Fase principal (segmento aeróbio); Retorno à calma e alongamento final. - Música na aula de ginástica aeróbica – Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's); Compasso quaternário; Oitos musicais; Frase musical. | <ul style="list-style-type: none"> Identificar os passos básicos (técnica de execução); - Exercícios, termos e definições; - Explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. - Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. - Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica. | <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; - Desempenho prático. | <ul style="list-style-type: none"> - Computadores; - Projetor; - Textos de apoio; - Powerpoint; - Vídeos; - Internet; - Quadro; - Software; - Sistema de som. | <p>30 (25h)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Fichas de trabalho; - Trabalhos individuais ou grupo; - Grelha de Observação de tarefas práticas; - Testes teóricos; - Avaliação prática |

Planificação Modular

CURSO: Curso Profissional Técnico Desportivo

Ano Letivo: 2023/2024

DISCIPLINA: Atividades Rítmicas Desportivas

Ano: 2º **Turma:** 2PTD1 T2

Módulo 9456: Aeróbica– Montagem Coreográfica

UFCD: 2,25

| Conteúdos | Objetivos | Atividades/Estratégias | Recursos | Tempos (50') | Instrumentos de avaliação |
|---|---|---|--|---------------------|---|
| <p>-Passos básicos e estrutura musical.</p> <p>- Características primárias de uma aula de ginástica aeróbica – Eficácia; Segurança; Acessibilidade.</p> <p>- Princípios orientadores para a montagem coreográfica na aula de ginástica aeróbica – Simetria; “Perna pronta”; Fluidez.</p> <p>- Sequências coreográficas na ginástica aeróbica – Elemento, segmento, frase e bloco coreográfico; princípios da montagem coreográfica (liderança, dimensão e deslocamentos).</p> <p>- Métodos de montagem coreográfica na ginástica aeróbica – Associativo; Pirâmide; Adição; <i>Split</i>; Espelho; Tipologia de exercícios.</p> | <p>- Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) e a sua utilização nos exercícios com música.</p> <p>- Aplicar os diferentes conceitos relativos ao uso da música;</p> <p>- Identificar os vários tipos de aula;</p> <p>- Planear os diferentes tipos de aula</p> <p>- Executar os passos básicos;</p> <p>- Aplicar as técnicas de instrução e comunicação;</p> <p>- Aplicar os métodos de montagem coreográfica;</p> <p>- Aplicar métodos pedagógicos nas atividades de grupo;</p> <p>- Preparar equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor;</p> | <p>- Documentos elaborados pelo docente.</p> <p>- Apresentação, análise e interpretação de documentos;</p> <p>- Exploração de <i>powerpoints</i>;</p> <p>- Análise e interpretação de dados;</p> <p>- Debates;</p> <p>- Realização de atividades práticas;</p> <p>- Realização de exercícios,;</p> <p>- Fichas formativas;</p> <p>- Participação oral;</p> <p>- Trabalhos individuais e/ou de grupo;</p> <p>- Desempenho prático.</p> | <p>- Computadores</p> <p>- Projetor</p> <p>- Textos de apoio</p> <p>- Powerpoint</p> <p>- Vídeos</p> <p>- Internet</p> <p>- Quadro</p> <p>- Software</p> <p>- Sistema de som</p> | <p>30 (25h)</p> | <p>- Fichas de trabalho;</p> <p>-Trabalhos individuais ou grupo;</p> <p>-Grelha de Observação de tarefas práticas;</p> <p>- Testes teóricos;</p> <p>- Avaliação prática</p> |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| <p>- Estratégias de ensino – Adição/subtração; <i>Insert</i>; <i>Progressão</i>; Tipologia de exercícios.</p> <p>- Frases cruzadas na ginástica aeróbica.</p> <p>- Plano de aula – Normas de elaboração; Princípios de aplicação; Normas de correção.</p> | <p>- Aplicar as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.</p> | | | | |
|---|---|--|--|--|--|