

## 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"> <li>- História da modalidade;</li> <li>- Passos básicos;</li> <li>- Passos de liderança simples e de liderança alternada.</li> <li>- Estrutura da aula de ginástica aeróbica – Aquecimento; Fase principal (segmento aeróbio); Retorno à calma e alongamento final.</li> <li>- Música na aula de ginástica aeróbica – Batidas musicais e batidas por minuto (bpm's); Compasso quaternário; Oitos musicais; Frase musical.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar os passos básicos (técnica de execução);</li> <li>- Exercícios, termos e definições;</li> <li>- Explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica.</li> <li>- Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música.</li> <li>- Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Documentos elaborados pelo docente;</li> <li>- Apresentação, análise e interpretação de documentos;</li> <li>- Exploração de <i>powerpoints</i>;</li> <li>- Análise e interpretação de dados;</li> <li>- Debates;</li> <li>- Realização de atividades práticas;</li> <li>- Realização de exercícios;</li> <li>- Fichas formativas;</li> <li>- Participação oral;</li> <li>- Trabalhos individuais e/ou de grupo;</li> <li>- Desempenho prático.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computadores;</li> <li>- Projetor;</li> <li>- Textos de apoio;</li> <li>- Powerpoint;</li> <li>- Vídeos;</li> <li>- Internet;</li> <li>- Quadro;</li> <li>- Software;</li> <li>- Sistema de som.</li> </ul>	<p>30 (25h)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas de trabalho;</li> <li>- Trabalhos individuais ou grupo;</li> <li>- Grelha de Observação de tarefas práticas;</li> <li>- Testes teóricos;</li> <li>- Avaliação prática</li> </ul>

## 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>				
---	---	--	--	--	--