



CURSO TÉCNICO DE DESPORTO
PROFIJ IV - T4 - 1.º ano

Docente: Teresa Oliveira

DOMÍNIO DE FORMAÇÃO: TECNOLÓGICA

PERFIL DE SAÍDA

Participar no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas, individuais ou coletivas, bem como organizar e dinamizar atividades físicas e desportivas em contexto de ginásio, ocupação de tempos livres, animação e lazer.

Designação das UFCD	Conteúdos Essenciais	N.º de horas
Ginástica Localizada - a aula	<ul style="list-style-type: none">• Ginástica Localizada• Tipos de aulas• Estrutura e planeamento das aulas• Princípios do treino• Formas de trabalho utilizadas• Intervenção pedagógica nas aulas de ginástica localizada• Músicas específicas	25
Ginástica Localizada - metodologia	<ul style="list-style-type: none">• Step• Estrutura da aula de step• Música	25
Step - a aula		50



Planificação

UFCD 28 – Ginástica localizada – a aula

Duração: 25 horas

Conteúdos	Objetivos	Estratégias / Atividades	Recursos	Avaliação
<ul style="list-style-type: none">Ginástica localizada História da modalidade Objetivos e benefícios da ginástica localizada Materiais e formas de variar a aulaEstrutura da aula de Ginástica localizada Aquecimento Fase aeróbica Fase localizada Retorno à calma e alongamentoTipologia de exercícios na aula de Ginástica localizadaNormas de prevenção numa aula de ginástica localizada	<ul style="list-style-type: none">Identificar as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula.Explicar a estrutura de uma aula de ginástica localizadaReconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizadaExplicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p> <p>Pesquisa</p> <p>Visionamento de vídeos</p> <p>Debates</p> <p>Fichas</p> <p>Convidar especialistas da área para aprofundar conhecimentos e motivar alunos</p>	<p>Internet</p> <p>Computador</p> <p>Referencial</p> <p>Sala de judo</p> <p>Sistema de som</p> <p>Ginásio particular</p>	<p>Diagnóstica (opcional)</p> <p>Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.</p> <p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições dos conteúdos.</p>



Planificação

UFCD 29 – Ginástica localizada - metodologia

Duração: 25 horas

Conteúdos	Objetivos	Estratégias / Atividades	Recursos	Avaliação
<ul style="list-style-type: none"> Conceitos básicos Duração Volume Intensidade Carga densidade e frequência Princípios de treino Individualização-sobrecarga Progressão adaptação especificidade Continuidade reversibilidade ciclicidade Força e Resistência muscular Força dinâmica e força estática Resistência muscular aeróbia e resistência muscular anaeróbia Tipologia de exercícios numa aula de ginástica localizada Planificação da aula Escolha dos exercícios mais adequados à população alvo Normas de trabalho utilizadas na aula de ginástica localizada Treino em circuito Treino Intervalado Treino em uníssono 	<ul style="list-style-type: none"> Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correcção da execução dos praticantes Planificar as aulas para cada tipo de actividade de ginástica localizada Aplicar os princípios de treino na aula Definir os conceitos básicos na organização do treino de ginástica localizada 	Trabalho individual Trabalho de grupo Pesquisa Visionamento de vídeos Debates Fichas Convidar especialistas da área para aprofundar conhecimentos e motivar alunos	Internet Computador Referencial Sala de judo Sistema de som Ginásio particular	Diagnóstica (opcional) Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de auto-avaliação. Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições dos conteúdos.

Planificação

UFCD: STEP – A AULA





Duração: 50 horas

Conteúdos	Objetivos	Estratégias / Atividades	Recursos	Avaliação
<ul style="list-style-type: none">Step História da modalidade Investigações científicas realizadas na área do step Montagem, desmontagem e transporte do step Tipos de abordagem, técnica geral, técnica de execução e passos básicos, passos de liderança simples e de liderança alternadosEstrutura da aula de step Aquecimento Fase Principal Retorno à calma e alongamento finalMúsica Batidas musicais e batidas por minuto Compasso quaternário Oitos musicais Frase musical	<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.	Trabalho individual Trabalho de grupo Pesquisa Visionamento de vídeos Debates Fichas Convidar especialistas nesta área com o sentido de motivar os alunos e aprofundar conhecimentos	Internet Computador Referencial Sala de judo Sistema de som Ginásio particular	Diagnóstica (opcional) Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de auto-avaliação. Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições dos conteúdos.

