

Curso Profissional de Técnico de Desporto

Ano Letivo 2018/2019

**PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO**  
**10ºPD – Animação e Lazer**

FORMAÇÃO TÉCNICA UFCD pré-definida		Nº Aulas Previstas (aulas de 50 minutos)
<b>UFCD 25 / Código 9454</b> <b>GINÁSTICA AERÓBICA – A AULA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. História da ginástica aeróbica;</li> <li>2. Os passos básicos;</li> <li>3. Passos de liderança simples e de liderança alternada;</li> <li>4. Estrutura de uma aula de ginástica aeróbica: <ul style="list-style-type: none"> <li>- aquecimento</li> <li>- fase principal (segmento aeróbio)</li> <li>- retorno à calma e alongamento final;</li> </ul> </li> <li>5. Música na aula de ginástica aeróbica: <ul style="list-style-type: none"> <li>- batidas musicais e batidas por minuto (bpm's)</li> <li>- compasso quaternário</li> <li>- oitos musicais</li> <li>- frase musical</li> </ul> </li> </ol>	<p>Programa 50h (60 aulas previstas)</p>
<p><b>Avaliação.</b> Teste sumativo, fichas formativas, relatórios, trabalho na aula, apresentações práticas e competências sociais reveladas.</p>		

FORMAÇÃO TÉCNICA UFCD pré-definida		Nº Aulas Previstas (aulas de 50 minutos)
<b>UFCD 24/ Código 9453</b> <b>STEP – A AULA</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. História do step;</li> <li>2. Investigações científicas realizadas na área do step;</li> <li>3. Montagem, desmontagem e transporte do step;</li> <li>4. Tipos de abordagem à técnica geral, técnica de execução e passos básicos de liderança simples e de liderança alternada</li> <li>5. Estrutura da aula de step: <ul style="list-style-type: none"> <li>- aquecimento</li> <li>- fase principal (segmento aeróbio)</li> <li>- retorno à calma e alongamento final;</li> </ul> </li> <li>5. Música: <ul style="list-style-type: none"> <li>- batidas musicais e batidas por minuto (bpm's)</li> <li>- compasso quaternário</li> <li>- oitos musicais</li> <li>- frase musical</li> </ul> </li> </ol>	<p>Programa 50h (60 aulas previstas)</p>
<p><b>Avaliação.</b> Teste sumativo, fichas formativas, relatórios, trabalho na aula, apresentações práticas e competências sociais reveladas.</p>		