

Curso Profissional de Técnico de Desporto

Ano Letivo 2018/2019

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

11ºPD – Animação e Lazer

FORMAÇÃO TÉCNICA UFCD pré-definida		Nº Aulas Previstas (aulas de 50 minutos)
UFCD 33/ Código 9522 CANOAGEM	<ol style="list-style-type: none">1. Enquadramento das atividades náuticas e da canoagem no contexto da formação;2. Regras de segurança e situações de risco na prática das náuticas;3. Metodologia para o ensino da canoagem e aprendizagem técnica; Atividades náuticas e canoagem (atividades de animação em ambiente náutico)	Programa 25h (30 aulas previstas) 1ºP
Avaliação. Teste sumativo, fichas formativas, trabalho na aula ou em contextos específicos organizados de acordo com a matéria, apresentações práticas e competências sociais reveladas.		

Curso Profissional de Técnico de Desporto

Ano Letivo 2018/2019

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

11ºPD – Animação e Lazer

FORMAÇÃO TÉCNICA UFCD pré-definida		Nº Aulas Previstas (aulas de 50 minutos)
UFCD 26 / Código 9455 STEP – MONTAGEM COREOGRÁFICA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Passos básicos e estrutura musical; 2. Características primárias de uma aula de step: <ul style="list-style-type: none"> - eficácia - segurança - acessibilidade; 3. Princípios orientadores na montagem coreográfica: <ul style="list-style-type: none"> - simetria - “perna pronta” - fluidez 4. Sequências coreográficas: <ul style="list-style-type: none"> - elemento, segmento, frase e bloco coreográfico - regras básicas na construção de sequências coreográficas; 5. Métodos de montagem coreográfica: <ul style="list-style-type: none"> - associativo, pirâmide (pares e total), adição - split (pares, trios e total), espelho - tipologia de exercícios 6. Estratégias de ensino: <ul style="list-style-type: none"> - adição/ subtração - insert, progressão - tipologia de exercícios 7. Frases cruzadas: <ul style="list-style-type: none"> - simples - complexas 8. Planos de aula: <ul style="list-style-type: none"> - normas de elaboração - princípios de aplicação - normas de correção 	<p>Programa 50h (60 aulas previstas)</p> <p>1ºP e 2ºP</p>
<p>Avaliação. Teste sumativo, fichas formativas, trabalho na aula ou em contextos específicos organizados de acordo com a matéria, apresentações práticas e competências sociais reveladas.</p>		

Curso Profissional de Técnico de Desporto

Ano Letivo 2018/2019

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO
11ºPD – Animação e Lazer

FORMAÇÃO TÉCNICA UFCD pré-definida		Nº Aulas Previstas (aulas de 50 minutos)
UFCD 27/ Código 9456 GINÁSTICA AERÓBICA – MONTAGEM COREOGRÁFICA	1. Passos básicos e estrutura musical; 2. Características primárias de uma aula de aeróbica e estratégias de ensino; 3. Princípios e métodos orientadores na montagem coreográfica; 4. Elaboração e apresentação de sequências coreográficas simples e complexas.	Programa 50h (60 aulas previstas) 1ºP e 2ºP
Avaliação. Teste sumativo, fichas formativas, trabalho na aula ou em contextos específicos organizados de acordo com a matéria, apresentações práticas e competências sociais reveladas.		

FORMAÇÃO TÉCNICA UFCD pré-definida		Nº Aulas Previstas (aulas de 50 minutos)
UFCD 30/ Código 9459 CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO – EQUIPAMENTOS E EXERCÍCIOS	1. Atividade Física: - benefícios cardiovasculares e musculares – redução do risco de doença - promoção da saúde, bem-estar e aptidão física 2. Equipamentos de cardiofitness; 3. Equipamentos de musculação; 4. Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação: - dinâmica da carga - progressividade - especificidade - individualidade - continuidade	Programa 25h (30 aulas previstas) 2ºP
Avaliação. Teste sumativo, fichas formativas, trabalho na aula ou em contextos específicos organizados de acordo com a matéria, apresentações práticas e competências sociais reveladas.		

Curso Profissional de Técnico de Desporto

Ano Letivo 2018/2019

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

11ºPD – Animação e Lazer

FORMAÇÃO TÉCNICA UFCD pré-definida		Nº Aulas Previstas (aulas de 50 minutos)
UFCD 32/ Código 9521 ATIVIDADES DE DESLIZE	<ol style="list-style-type: none">1. Domínio dos conceitos - Desportos de natureza, atividades de deslize, Surfing (bodysurf, bodyboard, surf, stand up paddle...);2. Origens, tendências e evolução do Surfing;3. Materiais e equipamentos específicos do Surfing;4. Contexto para uma prática segura do Surfing e regras de segurança;5. Aprendizagem técnica nas diferentes disciplinas do Surfing (bodysurf, bodyboard, surf, stand up paddle...).	<p>Programa 50h (60 aulas previstas)</p> <p>3ºP</p>
Avaliação. Teste sumativo, fichas formativas, trabalho na aula ou em contextos específicos organizados de acordo com a matéria (competições), apresentações práticas e competências sociais reveladas.		