

|  |  |
|--|--|
| <b>ID</b>                                  | 2049   |
| <b>Unidade Curricular</b>                  | Metodologia das Atividades Físicas   |
| <b>Regente</b>                             | Maria de Fátima Marcelina Baptista   |
| <b>Objectivos</b>                          | Esta disciplina visa o conhecimento e a aplicação das tecnologias do exercício mais relevantes na área de intervenção com pessoas jovens e adultas de baixo a moderado risco (de eventos cardiovasculares adversos), em particular, a hidroginástica, as atividades de estúdio rítmicas aeróbias e localizada, habilitando o estudante para a conceção, organização e condução de programas de exercício centrados nestas modalidades.   |
| <b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b> | Conhecer as principais características das diferentes modalidades e executar corretamente as respetivas habilidades motoras. Identificar e utilizar os diferentes métodos de montagem coreográfica e respetivas anotações musicais. Identificar e caracterizar os tipos de transições entre as sequências e passos e realizar corretamente, a troca de posições correspondente e espelhada nas atividades rítmicas aeróbias. Identificar os fatores determinantes do nível de exigência (intensidade e dificuldade), realizar as devidas adaptações/progressões para o nível proposto. Utilizar as diferentes ordens de comando (descritiva, reforço e antecipativa), as diferentes linguagens (verbal e gestual) na aplicação dos comandos e os vários tipos de feedback (verbal, gestual, cinestésico) e técnicas de correção na execução dos exercícios. Identificar e utilizar os diferentes equipamentos de acordo com os objetivos e utilizar as propriedades físicas da água para alcançar a intensidade de esforço pretendida. |
| <b>Avaliação</b>                           | A unidade curricular funciona com uma carga horária semanal de 9 horas práticas composta por 6 aulas de 1,5 horas correspondentes a três modalidades específicas e a aulas temáticas comuns.<br>A avaliação inclui uma componente teórica (sobre a prática) (40%) e uma componente prática (60%) correspondente à soma da classificação em cada uma das três modalidades: atividades coreografadas (30%), localizada 1 e 2 (40%) e hidroginástica (30%).   |

## **Bibliografia**

- ACSM (2009): ACSMs Guidelines for exercise Testing and Prescription. 7th Edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- ACSM (2010): ACSMs Resource Manual for exercise Testing and Prescription. 6th Edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- AEA (2009): Aquatic Fitness Professional Manual. 5th Edition. Aquatic Exercise Association, Nokomis, FL- Distributed by Human Kinetics
- Franco, S.; Santos, R. (1999): A Essência da Ginástica Aeróbica. Rio Maior: Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Freitas, S.R (2010) Flexibilidade e alongamento: um modelo taxonómico. 1ª Edição. Lisboa: Ed.Gnosis.
- Gaines, M P (2000) Water Workouts. Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Kraemer, W.J.; Fleck, S.J. (2003) Designing Resistance Training Programs. 3rd Edition. Illinois: Human Kinetics
- Heyward, V (2002). Advanced fitness assessment and exercise prescription. 4ª Edição. Illinois: Human Kinetics.