

| | |
|--|---|
| ID | 3205 |
| Unidade Curricular | Metodologia das Atividades Físicas |
| Regente | Flávia Giovanetti Yázigi |
| Objectivos | <p>Consolidar as competências-base transmitidas nos módulos anteriores das Didáticas das Atividades Físicas e Desportivas; Conhecer os diferentes programas de fitness existentes e a aplicação das componentes da aptidão física; Conceber, organizar e conduzir aulas de Fitness nas vertentes de aulas de treino cardiorrespiratório coreografadas e não coreografadas, aulas de ginástica localizada, treino funcional integrado e hidroginástica; Saber liderar com e sem música, de maneira correta e adequada nas diferentes modalidades; Demonstrar com correção e definição todos os padrões de movimentos inerentes a cada modalidade; Saber adaptar o trabalho de acordo com os objetivos, perfil do cliente e necessidades individuais; Identificar os fatores determinantes da intensidade e aplicar as formas de controlo em cada componente da aptidão física; Conceber e liderar diferentes tipos de aquecimento e partes finais da aula; Dominar diferentes estratégias de motivação e retenção do cliente.</p> |
| Conteúdos Programáticos em Syllabus | <p>Componentes da aptidão física; Técnicas de gestão e liderança de aulas grupo; Estratégias de ensino; Aquecimento e partes finais de aula. Passos-base, progressões e opções de ajuste do estímulo. Aulas coreografadas e outros programas de treino cardiorrespiratório: Aeróbica e Step: Padrões de movimento; Lideranças e transições; Métodos de montagem coreográfica; Programas não coreografados e pré-coreografados; Alongamentos. Ginástica localizada e treino funcional integrado: Equipamentos portáteis (elásticos, barras, superfícies instáveis); Análise cinesiológica e componentes críticas dos movimentos; Conceção e liderança de sequências; O treino funcional integrado. Introdução à Sala de Exercício (Musculação e Cardiofitness). Hidroginástica: O conceito de “Saber usar a água” (fisiologia da imersão, hidrostática e hidrodinâmica); Liderança com e sem música; O treino das componentes da aptidão física na água; Gestão da intensidade; Planeamento e liderança; Introdução às condições clínicas.</p> |

Avaliação

A unidade curricular tem uma carga horária semanal de 9 horas práticas composta por 6 aulas de 1,5 horas correspondentes a três modalidades específicas (atividades coreografadas e outros programas, hidroginástica e ginástica localizada/treino funcional integrado). A nota final da disciplina corresponde à média ponderada da nota final de cada uma das três modalidades (33,333% cada). As notas parciais (teóricas ou práticas de cada modalidade) são válidas apenas durante a época em curso do respetivo ano letivo. O aluno que não cumprir os 2/3 de presenças é excluído da avaliação contínua. Em situação de avaliação contínua, a nota de cada uma das 3 modalidades consiste numa componente teórica (40%) e uma componente prática (60%). A nota da componente teórica em cada modalidade é conseguida através da realização de 2 momentos de avaliação (50% cada) e a nota da componente prática em 3 momentos de avaliação (o regulamento detalhado é disponibilizado aos alunos, nos meios apropriados).

Bibliografia

American College of Sports Medicine (ACSM). (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Cerca, L. (2003). Metodologia da ginástica de grupo (3ª ed.). Portugal: Manz Produções.

Kennedy-Armbruster, C., & Yoke, M. (2009). Methods of group exercise instruction (2 ed.). New York: Human Kinetics.

Mil Homens e colaboradores (2015). Treino da Força. (Vol. 1). Lisboa: FMH Edições.

Delavier, F. (2003). Strength Training Anatomy. Champaign, Ill: Human Kinetics.

Alter, M. (1988). Science of stretching. Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers

AEA (2013). Manual for Instructors. AEA

AEA (2001). Manual do Profissional de Fitness Aquático. Shape Editora.