

ID	3659
Unidade Curricular	Aptidão Física no Jovem
Regente	Maria Helena Santa Clara Pombo Rodrigues
Objectivos	<p>Compreender o modelo conceptual da promoção da atividade física no jovem. Documentar a evidência dos benefícios fisiológicos, metabólicos e psicológicos associados a uma prática adequada de atividade física regular da criança e do adolescente.</p> <p>Saber avaliar e ensinar atividades/exercícios para o desenvolvimento/manutenção da aptidão física pediátrica referenciada a critérios de saúde.</p> <p>Efetuar a prescrição do exercício para crianças e adolescentes segundo modelo de treino integrativo neuromuscular.</p> <p>Efetuar aconselhamento de rotinas de atividade física a serem introduzidas no quotidiano do jovem.</p>
Conteúdos Programáticos em Syllabus	<p>Terminologia e conceitos de exercício e saúde</p> <p>O modelo conceptual de promoção de atividade física no jovem para o desenvolvimento da aptidão física</p> <p>A aptidão física no jovem - componentes relacionadas com a saúde e com a habilidade motora. Modelo de treino integrado neuromuscular</p> <p>Programa de desenvolvimento da aptidão física no jovem</p> <p>Os benefícios da prática regular de atividade física e consequências da inatividade física na criança e no adolescente</p> <p>Avaliação da aptidão física, protocolos de laboratório e de terreno.</p> <p>Interpretação dos resultados de avaliação em referência a critérios de saúde</p> <p>Prescrição do exercício físico para crianças e adolescentes</p> <p>Orientações para a construção de programas de exercício e atividade física para crianças e adolescentes em contexto escolar e na comunidade</p>
Avaliação	<p>O aluno opta por avaliação final ou contínua.</p> <p>Avaliação contínua - Realização de 1 teste escrito (para 20 valores) durante o semestre com classificação mínima de 8 valores e que representa 60% da nota final. Elaboração e apresentação (escrita e oral) de um trabalho de campo (para 20 valores) e resolução de fichas nas aulas TP que na totalidade vão corresponder a 40% da nota final. Necessário 1/3 de presenças nas aulas teórico-práticas. A nota final será igual a: (nota da frequência x 0.6) + (nota das fichas x 0.4).</p> <p>Avaliação final - prova escrita sobre toda a matéria no final do semestre e prova oral (até 72 horas após o dia da avaliação escrita). Apenas podem aceder à prova oral os alunos que obtiverem classificação de 10 valores no exame escrito. Abaixo desse valor o aluno está reprovado.</p>

Bibliografia

American College of Sports Medicine (2014). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. (9 th Ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Documentos publicados na plataforma FitEscola que foram baseados no The Cooper Institute for Aerobics Research (2008). Fitnessgram. Manual de aplicação de testes. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, 2ª edição.

Ao longo do semestre são fornecidos pela docente referências de artigos/recomendações internacionais relacionados com os conteúdos desenvolvidos (inseridos no sistema de gestão de aprendizagem)