

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<h2>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</h2> <p>(GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

<i>Curso</i>	Licenciatura em Desporto Condição Física e Saúde						
<i>Unidade curricular</i> (UC)	Atividades de Fitness III						
<i>Ano letivo</i>	2023/2024	<i>Ano</i>	2.º	<i>Período</i>	1.º semestre	<i>ECTS</i>	7
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 189	Contacto: 90		
<i>Docente(s)</i>	Bernardete Antunes Lourenço Jorge/ Vítor Fernando Pinheiro da Graça						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável da UC ou</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Coordenador(a) Área/Grupo Disciplinar</i> <input type="checkbox"/> <i>Regente (cf. situação de cada Escola)</i>	Carolina Júlia Félix Vila-Chã						

GFUC PREVISTO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

A) Possibilitar uma formação atualizadas, capaz de permitir uma fundamentação das práticas realizadas;
 B) Conhecer a origem e evolução das modalidades de Pump, Cycling, Treino em suspensão, Core, Combat e Jump e, no âmbito destas:

- (a) definir os objetivos e benefícios da aula;
- (b) conhecer e selecionar o equipamento e material adequado;
- (c) explorar os elementos de variação;
- (d) compreender o impacto fisiológico e biomecânico associado às variações de equipamento, tempos musicais e habilidades motoras específicas.

C) Conhecer e aplicar, no âmbito das modalidades de Pump, Cycling, Treino em suspensão, Core e Combat:

- (a) habilidades motoras específicas;
- (b) métodos de ensino e de montagem coreográfica;
- (c) sequências coreográficas e transições;
- (d) instrução e estilos de comando adequados a cada modalidade;
- (e) posicionamento do instrutor;
- (f) planeamento adequado das sessões de acordo com níveis de condição física.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Para todas as modalidades apresentadas fazem parte dos seus conteúdos a caracterização, os objetivos e benefícios das mesmas.

1. PUMP:

- Estrutura da aula;
- Metodologia;

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
---	--	--------------------------------------

- Aplicação da música e da carga de acordo com o grupo muscular (coreografia);

- Técnica e postura na utilização da barra com pesos durante a execução dos exercícios: posição (apresenta alinhamento e postura correta); execução (realiza movimentos com amplitudes seguras e efetivas); tempo (realiza movimentos no tempo da música e batida certa); aptidão (apresenta um elevado nível de condição física); emoção/paixão (adequa a imagem, energia e atitude certas à essência da aula).

2. CYCLING:

- Equipamento (manipulação e transporte);

- Bicicleta;

- Cadência e resistência;

- Técnica, posições e tipo de pegas: posição (apresenta alinhamento e postura correta); execução (realiza os ciclos de movimentos com a cadência e resistência adequadas); aptidão (apresenta um elevado nível de condição física); emoção/paixão (adequa a imagem, energia e atitude certas à essência da aula).

- Métodos de treino.

3. COMBAT:

- Estrutura da aula;

- Técnicas de execução e exercícios: posição (apresenta alinhamento e postura correta); execução (realiza movimentos com amplitudes seguras e efetivas); tempo (realiza movimentos no tempo da música e batida certa); aptidão (apresenta um elevado nível de condição física); emoção/paixão (adequa a imagem, energia e atitude certas à essência da aula).

- Respiração.

4. CORE:

- Anatomia do Core

- Estrutura da aula;

- Material: pesos e elásticos;

- Exercícios: estáticos, de estabilidade dinâmica e de estabilidade dinâmica com cargas.

5. TREINO EM SUSPENSÃO (coreografado):

- Montagem e ancoragem do equipamento;

- Exercícios individuais e em sequência.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	--	--------------------------------------

6. JUMP:

- Vantagens do treino com minitrampolim;
- Técnica e postura;
- Habilidades motoras básicas;
- Regras de segurança.

3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC

Os objetivos de aprendizagem definidos para esta UC visam dotar os alunos com novos conhecimentos e competências fundamentais para o planeamento e estruturação do exercício físico através de novas modalidades em aulas de grupo, acompanhando sempre a evolução do fitness. Desta forma, os conteúdos programáticos da UC foram selecionados e estruturados de acordo com os objetivos de aprendizagem.

Os conteúdos 1, 2, 3, 4, 5 e 6 remetem todos para os objetivos A, B e C.

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

- American College of Sports Medicine (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Baltimore: Lippincott Williams& Wilkins.
- Carvalho, W. (2005). Indoor Cycling – Guia Prático para Pedalar em Casa. Rio de Janeiro: Editora Leitura.
- Dawes, J. (2017). Complete Guide to TRX Suspension Training. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Delavier, F. (2016). Guia de los movimientos de musculación. 6ª edição. Badalona: Editorial Paidotribo.
- Kalym, A. (2016). Manual de Ejercicios com el peso Corporal. Badalona: Editorial Paidotribo.
- Shechtman, N. (2000). Group Indoor Cycling - ACE's Group Fitness Speciality Series. San Diego: ACE.
- Lythe J. & Pfitzinger P (2000). Caloric expenditure and aerobic demand of Bodystep, RPM, Bodycombat and Bodyattack. Unisports Centre for Sport Performance: Auckland, 2000. P1-15.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

Aulas práticas e teórico-práticas são compostas por sessões com carácter essencialmente teórico prático, sendo ministradas nos espaços desportivos adequados, nomeadamente: sala de aula para as sessões de carácter mais teórico, sala de atividades de grupo e espaços abertos. As aulas incidirão num processo individual e em grupo subjacente à construção e planeamento de aulas de grupo. A avaliação será realizada com as seguintes regras:

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

Comum aos módulos Pump, Cycling, Jump e Combat:

- Assiduidade (avaliação contínua): 75% de presenças nas aulas (vigora a obrigatoriedade de 2/3 de presenças às aulas para os alunos que optarem pelo processo de avaliação contínua);
- Mini teste: 30% (avaliação dos conhecimentos teóricos de cada módulo: nota mínima 9,5 valores);
- Prática: 70% (30% para o planeamento de partes aulas de grupo ao longo do semestre. 40% para a avaliação prática individual com a lecionação de partes da aula de grupo);

Comum aos módulos de Core e Treino em suspensão:

- Assiduidade (avaliação contínua): 75% de presenças nas aulas (vigora a obrigatoriedade de 2/3 de presenças às aulas para os alunos que optarem pelo processo de avaliação contínua);
- Mini teste: 30% (avaliação dos conhecimentos teóricos de cada módulo: nota mínima 9,5 valores);
- Prática: 70% (planeamento de uma aula).

Distribuição da percentagem de cada módulo:

- Pump: 27,5%
 - Cycling: 27,5%
 - Jump: 12,5%
 - Combat: 12,5%
 - Core: 10%
 - Treino em suspensão: 10%
- (Total: 100%)

O cumprimento das regras de assiduidade permite repetir o exame teórico ou prático nos módulos em que não obteve aprovação se a nota mínima de 9,5 valores não for alcançada no somatório da avaliação da disciplina.

6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UC

As metodologias de ensino apresentadas preparam os alunos no sentido da obtenção dos objetivos estabelecidos.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	--	-------------------------------------

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

Vigora a obrigatoriedade de 2/3 de presenças às aulas para os alunos que optarem pelo processo de avaliação contínua.

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

E-mail: vitorgraca@ipg.pt

Segunda feira das 15h às 16h.

bernardete@ipg.pt

Segunda feira das 14h30 às 16h30.

DATA

30 de outubro de 2023

ASSINATURAS

O(A) Coordenador(a) da Área/Grupo Disciplinar

(Carolina Vila-Chã)

O(A) Docente

(Vitor Graça)

O(A) Docente

(Bernardete Antunes Lourenço Jorge)