	<h2 style="margin: 0;">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</h2> <p style="margin: 0;">(GFUC)</p>	<p style="margin: 0;"><b>MODELO</b></p> <p style="margin: 0;">PED.007.03</p>
---	--	--

<i>Curso</i>	<b>Licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde</b>						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	<b>Avaliação e Prescrição do Exercício Físico II</b>						
<i>Ano letivo</i>	2023/2024	<i>Ano</i>	2.º	<i>Período</i>	2.º semestre	<i>ECTS</i>	6
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 162	<i>Contacto: 75</i>		
<i>Docente(s)</i>	Carolina Júlia Félix Vila-Chã Cláudia Simão Vaz Arnaldina do Céu Lopes Sampaio						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável da UC ou</i> <input 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

No final da UC, o estudante deve ser capaz de:

- a) Conduzir uma entrevista inicial ao cliente por forma a compreender os seus objetivos, necessidades e potenciais riscos de saúde;
- b) Saber aplicar adequadamente os testes de avaliação das várias componentes da aptidão física que são mais comuns em ginásios e *health clubs*;
- c) Prescrever sessões de exercício físico para desenvolver diferentes manifestações da força muscular, resistência aeróbia, flexibilidade, equilíbrio e agilidade em função dos objetivos e necessidades de cada cliente;
- d) Supervisionar e identificar os principais erros associados aos exercícios mais comuns à sala de exercício e treino funcional;
- e) Descrever e executar corretamente exercícios de *powerlifting* bem como exercícios básicos realizados com equipamentos associados ao treino funcional (TRX, *kettlebells* e ViPR).
- f) Compreender e saber aplicar adequadamente os princípios fundamentais do treino funcional no planeamento de sessões de treino;
- g) Saber manipular variáveis mecânicas e de controlo neural, construindo progressões em integração com acréscimos de exigência de controlo motor;
- h) Saber adequar as metodologias de treino abordadas às necessidades, objetivos, nível de condição física e nível técnico de cada cliente.

#### 2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

##### A. AVALIAÇÃO PRELIMINAR E ESTRATIFICAÇÃO DE RISCOS DE SAÚDE:

##### A.1. Avaliação preliminar da condição de saúde

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

A.2. Avaliação dos estilos de vida

A.3. Questionários de estratificação de riscos

A.4. Fichas de anamnese

A.5. Determinação dos objetivos

A.6. Consentimento informado

## B AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO DA FORÇA E RESISTÊNCIA MUSCULAR

B.1. Definição de força e suas expressões

B.2. Avaliação da força e resistência muscular

- Pressupostos preliminares
- Testes mais utilizados no âmbito do fitness
- Análise e interpretação dos resultados

B.3. Técnica dos exercícios de força

- Equipamentos mais usados
- Regras de segurança
- Análise cinesiológica de exercícios para as diferentes regiões do corpo
- Técnica dos exercícios de *powerlifting*

B.4. Prescrição do treino força e resistência muscular

- Variáveis de treino relevantes no treino da força
- Métodos de treino para o desenvolvimento das várias manifestações da força muscular
- Modelos de periodização do treino da força
- Planeamento de programas de exercícios para o desenvolvimento da força e resistência muscular

## C AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO DE RESISTÊNCIA AERÓBIA

C.1. Avaliação da resistência aeróbia

- Testes mais utilizados no âmbito do fitness
- Análise e interpretação dos resultados

C.2. Prescrição do treino de resistência aeróbia

- Fundamentos do treino aeróbio
- Equipamentos mais comuns: - regras de segurança e técnica de execução associadas à utilização dos diferentes ergómetros de sala de exercício

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

- Métodos de treino para o desenvolvimento da resistência aeróbia
- Planeamento de programas de exercício para o desenvolvimento da resistência aeróbia

#### D AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO DE FLEXIBILIDADE

##### D.1. Avaliação da flexibilidade

- Testes mais utilizados no âmbito do fitness
- Análise e interpretação dos resultados

##### D.2. Prescrição do treino de flexibilidade

- Fundamentos do treino da flexibilidade
- Flexibilidade e prevenção de lesões
- Métodos de desenvolvimento da flexibilidade
- Planeamento e prescrição de sessões de flexibilidade

#### E TREINO FUNCIONAL

##### E.1. Definição, princípios, vantagens e desvantagens do treino funcional

##### E.2. Padrões do movimento fundamentais

##### E.3. Equipamentos comumente utilizados no treino funcional

##### E.4. Metodologia do treino funcional - manipulação de variáveis de ordem metodológica, mecânica e controlo neural, treino funcional integrado (microprogressões)

- Função, estabilidade vs instabilidade
- Função, mobilidade e flexibilidade
- Função e treino de força, potência e agilidade
- Função e treino aeróbio vs treino anaeróbio

##### E.5. Avaliação das necessidades do cliente e prescrição do treino funcional

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

Os objetivos de aprendizagem definidos para esta UC visam dotar os estudantes de conhecimentos e competências fundamentais para a compreensão, avaliação e prescrição do exercício com objetivo de incrementar a aptidão física e funcionalidade dos seus futuros clientes. Desta forma, os conteúdos programáticos da UC foram selecionados e estruturados de acordo com os objetivos de aprendizagem (tabela 1).


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

Tabela 1- Demonstração de coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da UC.

Conteúdos Programáticos	Objetivos de aprendizagem
A	a)
B2;C1;D1,E5	b)
B2, C2; E1; D2; E4	e)
B3;C2; D2; G2; E2	d)
B3, E2, E3	e)
E4	f) e g)
E5	g)

#### 4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

- 4.1. ACSM (2021): ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th Edition. Wolters Kluwer | Lippincott Williams Wilkins
- 4.2. ACSM (2021): ACSM's Resources for the personal Trainer. 6th edition. Wolters Kluwe | Lippincott Williams & Wilkins.
- 4.3. Baechle, T; Earle, R (2015): Essential of strength training and conditioning. National Strength and Conditioning Association. 4th edition. Human kinetics.
- 4.4. Bompa,T; Cornacchia (2000): Treinamento de força consciente. Estratégias para Ganho de massa muscular. Phorte Editora. Brasil
- 4.5. Boyle, M. (2011): Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. Lotus Publishing.
- 4.6. Collins, A (2012): The Complete Guide to Kettlebell Training (Complete Guides) A & C Black Publishers Ltd.
- 4.7. Cook, G. (2003): Athletic Body in Balance. Optimal movement skills and conditioning for performance. Human Kinetics.
- 4.8. Delavier, F. (2000): Guia dos movimentos de musculação. Abordagem anatômica. 21ª edição. Manole Earle, R. e Baechle, T. (2011): NSCA's Essentials of Personal Training. 2nd edition. Human Kinetics Heyward, V. (2013): Avaliação Física e Prescrição de Exercício. Artmed
- 4.9. National Academy of Sports Medicine (2020): Essentials of Corrective Exercise Training. 2nd Edition. Jones & Bartlett Learning
- 4.10. National Strength and Conditioning Association (2011): Developing Agility and Quickness (Sport Performance). Human Kinetícs

	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</b>	<b>MODELO</b> PED.007.03
---	---	-----------------------------

- 4.11. National Strength and Conditioning Association (2011): Developing Agility and Quickness (Sport Performance). Human Kinetics
- 4.12. National Strength and Conditioning Association (2016): Exercise Technique Manual for Resistance Training (Book & DVD).3th ed. Human Kinetics.
- 4.13. National Strength and Conditioning Association (2016): Exercise Technique Manual for Resistance Training (Book & DVD).3th ed. Human Kinetics
- 4.14. National Strength & Conditioning Association (2012): Nsca's Guide to Program Design (Science of Strength and Conditioning Series). Human Kinetics.
- 4.15. NSCA e Dawes, J. (2011): Developing Agility and Quickness (Sport Performance Series). Human Kinetics. NSCA e Willardson, J (2011): Developing the core (Sport Performance Series). Human Kinetics
- 4.16. Santana, J. (2016): Functional Training. Exercises and programming for training and performance. Human Kinetics.

## 5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

As aulas são compostas por sessões com carácter teórico, teórico-prático e prático, sendo ministradas nos espaços desportivos adequados, nomeadamente: sala de atividades de grupo, sala de exercício (musculação e cardiofitness) e espaços abertos. As sessões de carácter mais teórico são ministradas em sala de aula. Assim, os conteúdos programáticos lecionados são transmitidos e explorados através:

- Exercitação prática das diferentes técnicas e movimentos associados aos principais blocos do conteúdo programático;
- Da exposição oral e através de meios multimédia interativos sobre conteúdos programáticos específicos de cada bloco;
- Relatórios e trabalhos de pesquisa, análise e interpretação de textos/artigos científicos, com tutoria.

### Regras de avaliação

A avaliação far-se-á segundo um processo dinâmico e contínuo, com dimensão formativa.

A avaliação contínua segue o preconizado no regulamento escolar em vigor na ESECD e define-se operacionalmente através dos seguintes elementos:

**Avaliação contínua** – presenças a 75% das horas de contacto (T+TP+P+OT). No caso dos

	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)	<b>MODELO</b> PED.007.03
---	--	-----------------------------

estudantes-trabalhadores, estes terão de participar nos momentos de avaliação definidos pela equipa docente.

**1) Testes escritos – 35%:**

- Avaliação e prescrição do treino da força - 15%;
- Avaliação e prescrição do treino cardiorrespiratório e da flexibilidade - 10%;
- Treino funcional – 10%

**2) Trabalhos de grupo e relatórios das aulas práticas – 35%** (os trabalhos serão entregues ao longo do semestre, em data a combinar. Farão parte de um portefólio final)

**3) Avaliação prática – 30%** - prova oral e prática

O aluno deve obrigatoriamente obter, pelo menos, 7,5 valores em cada uma das componentes da avaliação, devendo a média ponderada ser superior a 9,5 valores.

Apenas se poderão apresentar a exame os estudantes que tenham frequentado 75% das horas de contacto (T+TP+P+OT) e que não tenham obtido aprovação a alguma das componentes da avaliação contínua. Os alunos que não alcançaram a nota mínima nas componentes 1 e/ou 2 devem repetir as respetivas avaliações durante o período de exames. Se na componente 3 a nota for inferior à nota mínima, o aluno deve realizar um exame escrito (70%), correspondendo a nota final à média ponderada da nota de exame e da nota da componente 2 (30%).

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

As metodologias assinaladas foram selecionadas de forma a rentabilizar e maximizar a aquisição dos conteúdos associados a cada objetivo.

Exposição dos conteúdos oralmente e através de meios digitais. Esta metodologia é utilizada para apresentar os conteúdos fundamentais associados aos objetivos a), b), d), f) e h);

Relatórios e trabalho de pesquisa, de análise e interpretação de textos/artigos científicos; Esta metodologia é usada principalmente para consolidar os conteúdos associados aos objetivos definidos nas alíneas de b) a h);

- Aplicação dos conhecimentos adquiridos nas aulas teórico-práticas através de exercitação, planeamento e implementação de aulas de grupo e em sala de exercício. Esta metodologia é usada para consolidar a aquisição dos conteúdos associados objetivos definidos nas alíneas c), d), e) e g).

**7. REGIME DE ASSIDUIDADE**

Os estudantes têm de frequentar 75% das horas de contacto (T+TP+P+OT) previstas para a unidade curricular em causa.

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

## 8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Email: [cvilacha@ipg.pt](mailto:cvilacha@ipg.pt)

Segunda-feira das 9:00 às 12:00h; quinta-feira das 9:00h às 12:00h.

E-mail: [claudiavaz@ipg.pt](mailto:claudiavaz@ipg.pt)

E-mail: [arnaldina@ipg.pt](mailto:arnaldina@ipg.pt)

## 9. OUTROS

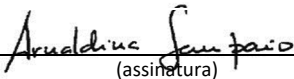
### DATA

29 de fevereiro de 2024


### ASSINATURAS

Assinatura dos Docentes, Responsável/Coordenador(a)/Regente da UC ou Área/Grupo Disciplinar


O(A) Docente

  
(assinatura)

O(A) Docente

  
(assinatura)

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

  
(assinatura)