

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

<i>Curso</i>	Licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	Atividades de Fitness V						
<i>Ano letivo</i>	2023/2024	<i>Ano</i>	3.º	<i>Período</i>	1.º semestre	<i>ECTS</i>	5
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 135	Contacto: 52,5		
<i>Docente(s)</i>	Raul Filipe Barbosa Bartolomeu						
<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</i>	Carolina Júlia Félix Vila-Chã						

GFUC PREVISTO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM.

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Conhecer os fundamentos teóricos que suportam a implementação das diversas atividades de fitness aquático;
2. Entender os benefícios e propósitos das diferentes atividades de fitness aquático;
3. Planear, prescrever e gerir programas de atividades de fitness aquático.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- A. Fundamentos básicos do fitness aquático:
 - Princípios diferenciadores do fitness em meio aquático (propriedades físicas da água, adaptações fisiológicas agudas à imersão e adaptações da locomoção em imersão);
 - Benefícios da prática da atividade física em meio aquático (fisiológicos e psicossociais)
- B. Variantes do fitness aquático e suas especificidades:
 - Hidroginástica, Deep Water, Hidro Cross Training, Circuit training e Hidrosénior: enquadramento (nas características geográficas e populacionais, princípios metodológicos, necessidades materiais, frequência e horário semanal, estrutura das aulas e homogeneização das turmas), características da envolvente (piscinas, ambiente e material auxiliar), objetivos (psico-motores, socio-afetivos e cognitivos), exercícios básicos (execuções, posturas e correções), a escolha musical (estrutura e função do ritmo musical e construção coreográfica), manipulação e controlo da intensidade (princípios biomecânicos, equipamentos e cadência musical, percepção subjetiva do esforço e frequência cardíaca)
- C. Planeamento anual do fitness aquático:
 - Condicionantes primários do planeamento (horário semanal, calendário anual, momentos festivos), picos de forma (bianual ou trianual), componentes de trabalho (desenvolvimento cardiovascular e força muscular), sistemas energéticos (capacidade e potência aeróbia), métodos de treino (contínuo vs. intervalado, geral vs. localizado) e meios de treino (equipamentos e variantes).

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

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

Os conteúdos A (Fundamentos básicos do fitness aquático) e B (Variantes do fitness aquático e suas especificidades) remetem para o objetivo 1 (Conhecer os fundamentos teóricos que suportam a implementação das diversas atividades de fitness aquático). O conteúdo B (Variantes do fitness aquático e suas especificidades), remete ainda para o objetivo 2 (Entender os benefícios e propósitos das diferentes atividades de fitness aquático). Por último, o conteúdo C (Planeamento anual do fitness aquático) remete para o objetivo 3 (Planear, prescrever e gerir programas de atividades de fitness aquático).

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

Adami, M.R. (2003) Aquafitness - O treino completo de fitness de baixo impacto. Porto: Dorling Kinderslay - Civilização, Editores, Lda

Aborrage, N. (2021) Evolução da Hidroginástica. São Paulo: Laura Editorial.

Aquatic Exercise Association. (2020). Standards and guidelines for aquatic fitness programming.

Barbosa, T., Queiros, T. (2005). Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica. Ed. Xistarca. Lisboa.

Barbosa, T.M., Marinho, D.A., Reis, V.M., Silva, A.J., Bragada, J.A. (2009) Physiological assessment of head-out aquatic exercises in healthy subjects: A qualitative review. *J Sport Sci Med.* 8(2):179-89.

Barbosa, T.M., Gonçalves, C., Costa, M.J., Marinho, D.A., Silva, A.J. (2011) Effects of a 26- week shallow water head-out aquatic exercise program on the anthropometrics, body composition and physiological response of healthy middle-aged women. Aquatic Exercise Association's 2011 International Aquatic Fitness Conference (IAFC).

Bartolomeu, R. (2013) Influência da idade na resposta fisiológica aguda durante a execução do movimento básico de Hidroginástica "Cavalo Marinho" [dissertação de Mestrado]. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Bartolomeu, R.F., Barbosa, T.M., Morais, J.E., Lopes, V.P., Bragada, J.A., Costa, M.J. (2017) The aging influence on cardiorespiratory, metabolic and energy expenditure adaptations in head-out aquatic exercises: differences between young and elderly women. *Women & Health*, 57(3): 377-391.

Costa, M. J., Barbosa, T. M. (2016). Variantes da hidroginástica: contributo técnico-científico para uma prescrição individualizada. In: Morouço P, Batalha N, Fernandes R (eds). Natação e Atividades Aquáticas: Pedagogia, Treino e Investigação. pp 316-324. Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria.

Kruel L. F. M. (2000) Alterações fisiológicas e biomecânicas em indivíduos praticando exercícios de hidroginástica dentro e fora d'água [Dissertação de doutoramento]. Rio Grande do Sul: Universidade Federal de Santa Maria

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

Santos, C., Rama, L., Bartolomeu, R.F., Barbosa, T.M., Costa, M.J. (2019) Efeito da cadência musical na força propulsiva num exercício base de hidroginástica. *Motricidade* 15(2-3): 8-9.

Taylor, J. (2013). Water Aerobics: how to lose weight and tone your body in the water.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (E REGRAS DE AVALIAÇÃO)

As aulas teóricas funcionarão como espaço de transmissão de conteúdo para entendimento dos benefícios e propósitos da aplicação das diversas atividades de fitness. As aulas teórico-práticas incidirão no processo de trabalho aplicado individualmente ou em grupo subjacente à construção e planeamento e de programas de fitness aquático. Estas aulas possibilitarão ainda a consolidação do conhecimento através de experiência prática em contexto de aula simulada.

É interdita a utilização de qualquer tipo de plataforma móvel em espaço de aula, sem a autorização expressa por parte do docente, sendo que a infração a esta regra poderá resultar na abertura de um processo disciplinar.

A avaliação final incidirá no desempenho do aluno na componente prática (70%) subjacente à criação e aplicabilidade de duas sessões práticas com nota mínima de 10 valores. Existirá ainda avaliação do desempenho na componente teórica pela realização de um teste teórico (30%). Os alunos ao abrigo de estatuto especial (e.g.: trabalhadores-estudantes) terão obrigatoriamente de comparecer aos momentos de avaliação. Se a nota mínima de 10 valores no somatório de todas as componentes não foi alcançada existirá um exame com incidência apenas na componente teórica e que terá uma ponderação final de 30% da nota final.

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

As metodologias foram selecionadas de forma a rentabilizar e maximizar a aquisição dos conteúdos associados a cada competência adquirir. Será realizada uma exposição dos conteúdos oralmente e através de meios multimédia. Esta metodologia será utilizada para melhor apresentar os conteúdos fundamentais associados a todas as competências. Seguir-se-á uma forte incidência na execução prática dos conteúdos em situações de simulação para desenvolver e consolidar competências associadas ao planeamento, prescrição e gestão de programas de atividades aquáticas. Existirá ainda um apoio simultâneo com orientação tutória transversal a todas as componentes.

As metodologias foram selecionadas de forma a rentabilizar e maximizar a aquisição dos conteúdos associados a cada competência a adquirir: 1. Exposição dos conteúdos oralmente e através de meios multimédia. Esta metodologia será utilizada para melhor apresentar os conteúdos fundamentais associados às bases do fitness aquático e do treino funcional na água assumidas nos objetivos 1, 2 e 3; 2. Execução prática dos conteúdos em situações de simulação para desenvolver e consolidar o objetivo 3 "Planear, prescrever e gerir programas de atividades de fitness aquático".

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

Para acederem à avaliação contínua, os alunos terão de participar (de forma ativa e prática) em pelo menos 38,5 horas das 52,5 horas de contacto atribuídas à Unidade Curricular.

Os alunos que não obtiveram aprovação no ano transato, e tendo um comprovativo de sobreposição horária com alguma UC do ano curricular em que estão matriculados, deverão articular com o docente

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

o regime de assiduidade a cumprir. Não obstante, a presença em todos os momentos de avaliação é obrigatória.

Os alunos com estatutos especiais regem-se pelo regime de assiduidade em vigor na ESECD para esses mesmos estatutos.

Não obstante o regime de assiduidade específico previsto nesta unidade curricular, ao estudante é-lhe exigida obrigatoriedade de pontualidade, sendo que o incumprimento desta regra deverá ter apenas um caráter excecional e justificado.

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Docente: Raul Filipe Barbosa Bartolomeu

Contacto: bartolomeu@ipg.pt

Horário de atendimento: 3ª feira, 14:00 - 18:00

5ª feira, 10:30 - 12:30

DATA

ESECD, 30 de setembro de 2023