

	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)	MODELO PED.007.03
---	---	-----------------------------

<i>Curso</i>	DESPORTO						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	ATIVIDADES DE ACADEMIA						
<i>Ano letivo</i>	2023/2024	<i>Ano</i>	1 ^o	<i>Período</i>	2.SEM	<i>ECTS</i>	4
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 108	Contacto: 45		
<i>Docente(s)</i>	BERNARDETE JORGE						
<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 VILA-CHÃ						

GFUC PREVISTO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

A unidade curricular de Atividades de Academia tem como principal objetivo dotar os estudantes de uma formação de base no âmbito das atividades de *fitness*, nomeadamente na área das atividades de grupo (aeróbica, step e localizada) e de sala de exercício (musculação e cardiofitness). Assim, no final desta UC o estudante deverá adquirir as seguintes competências:

- a) Mostrar bases teóricas que lhe permitam compreender a origem e evolução das atividades abordadas na UC;
- b) Identificar e utilizar adequadamente equipamentos e recursos materiais inerentes às aulas de grupo e às sessões de atividade física em sala de exercício;
- c) Adquirir e aperfeiçoar técnicas de execução dos passos básicos inerentes aos vários tipos de aula de grupo, bem como técnicas de execução de exercícios com pesos livres e máquinas comumente disponíveis nas salas de exercício;
- d) Compreender e aplicar metodologias de planeamento e estruturação de aulas de grupo, nomeadamente aulas de aeróbica, step e localizada;
- e) Compreender aplicar os princípios básicos do planeamento e organização do treino de força muscular e capacidade cardiorrespiratória em sala de exercício;

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Atividades de Grupo

A.1 Ginástica Aeróbica

- a) Origem e evolução e definição da Ginástica Aeróbica (GA).
- b) Caracterização da ginástica aeróbica (equipamento, música, passos básicos, alto e baixo impacto; construção de coreografias, elementos de variação, perfil do instrutor).
- c) Metodologia da GA (estrutura da aula de aeróbica; intensidade; métodos de aula; métodos de montagem coreográfica e ordens de comando e de comunicação).

A.2 Step

1. Origem e objetivos.
2. Caracterização da aula (características da plataforma, seleção da música, passos básicos)

	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)	MODELO PED.007.03
---	---	-----------------------------

3. Caracterização da aula (estrutura de uma aula com step; intensidade; métodos de montagem coreográfica)

A.3 - Ginástica Localizada

- a) Tonificação muscular em aulas de grupo
- b) Caracterização das aulas de Ginástica Localizada (GL) [exercícios; utilização de materiais alternativos (halteres, bandas elásticas, bolas suíças e tornazeleiras)]
- c) Metodologia (estrutura de uma aula de GL; Intensidade; Métodos de montagem coreográfica; trabalho de tonificação muscular)

Atividades na sala de exercício

A.4 - Musculação

- a) Fundamentos do treino da força;
- b) Equipamento e regras de segurança;
- c) Análise cinesiológica dos exercícios de força para as diferentes partes do corpo.
- d) Introdução à estruturação e planificação do treino de força.

A.5 - Cardiofitness

- a) Fundamentos do treino cardiorrespiratório;
- b) Equipamentos e regras de segurança;
- c) Introdução à estruturação e planificação do treino cardiorrespiratório.

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 o planeamento e estruturação do exercício físico através de aulas de grupo e sessões de exercício individuais em ginásios e clubes de academia. Desta forma, os conteúdos programáticos da UC foram selecionados e estruturados de acordo com os objetivos de aprendizagem (tabela 1).

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

Conteúdos Programáticos	⇒	Objetivos de aprendizagem
A1-a; A2-a; A3-a e		a)
A1-b; A3-b; A4-b e A5-b		b)
A1-b;A2-b; A3-b; A4-c e A5-b		c)
A1-c; A2-c e A3-c		d)
A4-d e A5-c		e)

<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>
---	--	-------------------------------------

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

Atividades de grupo

- Brown, D. (s.d.). *Manual completo de Aeróbic com Step*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Cerca, L. (2003). *Metodologia da Ginástica de Grupo*. Cacém: A. Manz Produções
- Charola ,A. (1996). *Manual Práctico de Aerobic, las claves para un manual vivo*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Franco, S., Santos, R. (1999). *A essência da Ginástica Aeróbica*. Rio Maior: Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- González, S. (2004). *Manual básico de técnicos de Aeróbic y Ftness*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- González, I., Erquicia, B., González, S. (2005). *Manual de Arobíc y Step*. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Kalym, A. (2016). *Manual de ejercicio con el peso corporal*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Kennedy, C. & Yoke, M. (2014). *Methods of Group Exercise Instruction (3th Edition)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Papí, J. (2002). *GAP: Glúteos, Abdominales y Piernas. Principios para una tonificación muscular eficaz*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Ravé, J, Rodriguez C. (2014). *Core Training*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Reina, M., Saburit, M., Moreno, J. (2001). *1887 Ejercicios de tonificación muscular y estiramientos para realizar com música*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Termino, M. (1996). *Step para todos*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Teixeira, D. (2017). *Manual do técnico de exercício físico*. Porto Salvo: André Manz Produções Culturais e Desportivas.

Atividades em sala de exercício

- Ahonen, J., Lathinen, T., Sandström, M.; Pogliani, G. & Wirhed, R. (1999). *Kinesiologia y Anatomía Aplicada a La Acividade Física*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Baechle, T; Earle, R (2008): *Essential of strength training and conditioning*. National Strength and Conditioning Association. Second edition. Human kinetics.
- Bompa,T; Cornacchia (2000): *Treinamento de força consciente. Estratégias para Ganho de massa muscular*. Phorte Editora. Brasil
- Cánovas, R. (2014). *Anatomia y musculación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Delavier, F. (2016). *Guia de los movimientos de musculación*. 6ª edição. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Howley, E. e Franks, B. (2003): *Health Fitness Instructor's Handbook*. 4th Edition. Human kinetics.
- Jones, J. (2014). *Anatomia del ejercicio y el movimiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

As aulas são compostas por sessões com carácter essencialmente teórico-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:

<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>
---	--	-------------------------------------

- I. Exercitação prática das diferentes técnicas e movimentos associados aos principais blocos do conteúdo programático (A1 a A5).
- II. Exposição oral de meios multimédia interativos sobre conteúdos programáticos específicos de cada bloco;
- III. Relatórios e trabalhos de pesquisa, análise e interpretação de textos/artigos científicos, com tutoria;

Regras de avaliação

Avaliação Contínua

A avaliação é realizada, de acordo com o “Regulamento do Regime de Frequência e Avaliação dos Alunos” (772/2010). A modalidade normal de avaliação a utilizar será a avaliação contínua. A avaliação contínua incide no desempenho dos estudantes nas seguintes componentes/provas:

- Assiduidade e participação ativa durante as aulas – 10%
- Trabalhos práticos: 1) Execução técnica e criatividade nas aulas de grupo – 20%;
2)Elaboração e apresentação de coreografias de aulas de grupo –25%
3) Relatórios das atividades desenvolvidas na sala de exercício e apresentação de exercícios – 20%
- Trabalho escrito sobre a execução técnica e regras de segurança em sala de exercício – 25% (nota mínima 9,5 valores)

Os estudantes têm de obter uma classificação superior a 9,5 valores em cada uma das componentes práticas.

Avaliação por exame

A avaliação por exame será constituída por uma avaliação prática com a construção e apresentação de duas coreografias: uma de step e outra de aeróbica (duração mínima de 3 minutos cada); e uma avaliação teórica: realização de um teste escrito.

O aluno terá de obter 9,5 valores em cada uma das componentes.

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.

- I. Exposição dos conteúdos oralmente e através de meios digitais. Esta metodologia é utilizada para apresentar os conteúdos fundamentais associados aos objetivos a), b) e c)
- II. 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 d) e e).
- III. 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 b), c), d), e e).

<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>
--	--	-------------------------------------

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

Vigora a obrigatoriedade de 2/3 de presenças às aulas para os alunos que optarem pelo processo de avaliação contínua, ficando excluídos os que não cumprirem que serão admitidos a exame.
Os trabalhadores-estudantes devem acordar com o professor as condições de avaliação.

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Docentes: Bernardete Jorge
Contacto: bernardete@ipg.pt

Horário de atendimento: Segunda-feira das 9:00 às 13:00; Quinta-feira das 9:00 às 12:00.

DATA

7 de março de 2024

ASSINATURAS

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

ASSINATURAS

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



(Profª Adjunta Carolina Júlia Félix Vila-Chã, PhD)



(Profª Adjunta Bernardete Jorge)