

	<h1 style="margin: 0;">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</h1> <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>DESPORTO</b>						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	<b>ATIVIDADES DE ACADEMIA</b>						
<i>Ano letivo</i>	2023/2024	<i>Ano</i>	1 <sup>o</sup>	<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)

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

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 tornozeleiras)]
- 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><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b> 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 Arobic 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*. 4<sup>th</sup> 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><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO  DA UNIDADE CURRICULAR  (GFUC)</b></p>	<p><b>MODELO</b>  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><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b> 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](mailto: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)