

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

|                                                    |                                 |                           |                   |         |              |              |   |
|----------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|-------------------|---------|--------------|--------------|---|
| Curso                                              | DESPORTO                        |                           |                   |         |              |              |   |
| Unidade curricular (UC)                            | ATIVIDADES DE ACADEMIA DE GRUPO |                           |                   |         |              |              |   |
| Ano letivo                                         | 2023/2024                       | Ano                       | 2.º               | Período | 2.º semestre | ECTS         | 5 |
| Regime                                             | Obrigatório                     | Tempo de trabalho (horas) |                   |         | Total: 135   | Contacto: 60 |   |
| Docente(s)                                         | BERNARDETE JORGE                |                           |                   |         |              |              |   |
| <input type="checkbox"/> Responsável               | da UC ou                        |                           | CAROLINA VILA-CHÃ |         |              |              |   |
| <input checked="" type="checkbox"/> Coordenador(a) | Área/Grupo Disciplinar          |                           |                   |         |              |              |   |
| <input type="checkbox"/> Regente                   | (cf. situação de cada Escola)   |                           |                   |         |              |              |   |

### GFUC PREVISTO

## 1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- A. Possibilitar uma formação atualizadas, capaz de permitir uma fundamentação das práticas realizadas;
- B. Adquirir e renovar os conhecimentos respeitantes às atividades de grupo;
- C. Reconhecer a importância da atividade física no quotidiano;
- D. Conhecer e utilizar adequadamente os equipamentos e recursos materiais inerentes às aulas de academia;
- E. Conhecer e dominar os padrões de movimento das diferentes modalidades de fitness.

## 2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### 2.1 Música nas atividades de grupo

Como trabalhar com a música (decomposição, batimentos por minuto (BPM), frases musicais, golpes musicais...);

### 2.2 Ginástica localizada/ Abdominais / *Stretching*

Objetivos de uma aula de ginástica localizada / abdominais / *stretching*.

Tonificação muscular em aulas de grupo (definição; qualidades físicas básicas – resistência aeróbica, força, velocidade e flexibilidade).

Caracterização de uma aula de ginástica localizada / abdominais / *stretching*: utilização de materiais alternativos como halteres, bandas elásticas, bolas suíças, tornezeleiras, steps, etc.).

### 2.3 Instrutor de *Fitness* em aulas de grupo

Caracterização do instrutor de fitness em aulas de grupo.

### 2.4 *Cycling*

Enquadramento e caracterização da modalidade;

Técnica de execução, posições e fases da aula.

### 2.5 *Multistep*

Introdução à modalidade de step com várias plataformas;

Objetivos e benefícios da aula;

Colocação dos steps em diferentes posições: “t”, filas, círculos, “a” e duplo step;

Metodologia;

Passos básicos e transições na abordagem às plataformas;

Técnica e posições.

### 2.6 *Pump*

Introdução à modalidade: caracterização;

Objetivos e benefícios de uma aula *pump*;

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

Metodologia;  
Aplicação da música e da carga;  
Técnica e postura na utilização da barra com pesos.

#### **2.7 Pilates**

Introdução à modalidade: caracterização;  
Programa básico de *pilates*;  
Estrutura da aula;  
Elementos de variação/desafios para aumento da intensidade de esforço.

#### **2.8 Jump**

Introdução à modalidade: caracterização;  
Técnica e postura;  
Passos básicos.

#### **2.9 Fitball**

Objetivos e benefícios de uma aula;  
Diferentes níveis de intensidade.

### **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 aulas de grupo em ginásios e clubes de academia. Desta forma, os conteúdos programáticos da UC foram selecionados e estruturados de acordo com os objetivos de aprendizagem.

Os conteúdos programáticos encontram-se em coerência com os objetivos da UC, pois todos os pontos dos conteúdos programáticos pretendem concretizar todos os objetivos.

### **4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL**

- ACSM, Sanders, M. (2018). *Acsm'S Health/Fitness Facility Standards and Guidelines*. Human Kinetics Publishers.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (Eds.). (2000). *Essentials of Strength Training and Conditioning: National Strength and Conditioning Association*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brundgort, K. (2003). *El libro completo de los abdominales*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Brooks, D. (2001). *Libro del Personal Trainer*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Campos, F., Mendes, R., Melo, R. (2021). *Fitness e Atividades de Ginásio, Guia para Profissionais*. Lisboa: Editora LIDEL.
- Craig, C. (2006). *Pilates com el poder único del balón*. Madrid: Ediciones Tutor.
- Ferris, J. (2012). *La Biblia del Pilates*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Garganta, R. (2003). *Guia prático de avaliação física em ginásios, academias e health clubs*. Cacém: A. Manz Produções.
- González, I., Erquicia, B., González, S. (2005). *Manual de Arobic y Step*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Heyward, V. (2001). *Evaluación y prescripción del ejercicio*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Kalym, A. (2016). *Manual de ejercicio con el peso corporal*. Baelona: Editorial Paidotribo.
- Papí, J. (2002). *GAP: Glúteos, Abdominales y Piernas. Principios para una tonificación muscular eficaz*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Pereira, H. (2008). *Transforme-se no seu Personal Trainer*. Lisboa: Edições Sílabo Lda.

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

Tavares, C., Raposo, F., Marques, R. (2010). *Prescrição de exercício em Health Club*. Porto Salvo: A. Manz Produções.

Teixeira, D. (2017). *Manual do técnico de exercício físico*. Porto Salvo: André Manz Produções Culturais e Desportivas.

Thompson, W. e outros. (2011). *Recurso do ASCM para o personal trainer*. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Kooganm, Ltda

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

### 5.1 Metodologia de ensino

As aulas são compostas por sessões com carácter essencialmente teórico-prático, sendo ministradas nos espaços desportivos adequados, nomeadamente: sala de atividades de grupo e espaços abertos. As sessões de carácter mais teórico são ministradas em sala de aula.

### 5.2 Regras de avaliação

**Avaliação Contínua:** realizada ao longo de todo o semestre, dela fazem parte a avaliação dos parâmetros descritos na seguinte tabela e respetivas ponderações na nota final:

| Elementos a avaliar                   |                                                                                           | Ponderação |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Avaliação Presencial</b>           | Participação nas aulas durante o semestre                                                 | 35%        |
| <b>Avaliação Teórico-Prática (AP)</b> | Portefólio planos de aulas                                                                | 15%        |
|                                       | Apresentação de uma aula de 15 min. numa das modalidades lecionadas ao longo do semestre. | 35%        |
|                                       | Elaboração do plano de aula                                                               | 15%        |

#### Descrição dos elementos de avaliação:

**Avaliação presencial** – Assiduidade e participação ativa durante as aulas, tendo em conta o empenho, a motivação, técnica e a criatividade do aluno.

#### Avaliação por exame

A avaliação por exame será constituída por uma avaliação prática com a planificação e apresentação de uma aula de fitness (parte fundamental) numa das modalidades lecionadas (duração mínima de 20 minutos); 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, assim temos:

- Exposição dos conteúdos oralmente e através de meios digitais. A metodologia é utilizada para apresentar os conteúdos fundamentais associados aos objetivos;

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

- II. Trabalho de pesquisa, de análise e interpretação de acordo com as modalidades apresentadas é usada principalmente para consolidar os conteúdos associados aos objetivos;
- III. Aplicação dos conhecimentos adquiridos nas aulas teórico-práticas através de exercitação, planeamento e implementação em aulas de grupo. Esta metodologia é usada para consolidar a aquisição dos conteúdos associados objetivos na prática.

## 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



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



(Profª Adjunta Bernardete Jorge)