| POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA | **GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR** (GFUC) | **MODELO** 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 | | | | | | |
| ☐ *Responsável* ☒ *Coordenador(a)* ☐ *Regente* | *da UC ou Área/Grupo Disciplinar* *(cf. situação de cada Escola)* | CAROLINA VILA-CHÃ | | | | | |

**GFUC CUMPRIDO**

## 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, 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

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.

Desta Forma 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.Ediciones Tutor. Madrid
Ferris, J. (2012). La Biblia del Pilates. Gaia Ediciones. Madrid
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 Arobíc 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. Editorial Paidotribo. Badalona.
Papí, J. (2002). *GAP: Glúteos, Abdominales y Piernas. Princípios para una tonificación muscular eficaz.* Barcelona: Inde Publicaciones.
Pereira, H. (2008). Transforme-se no seu Personl Trainer. Lisboa: Edições Sílabo Lda.

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. André Manz Produções Culturais e Desportivas. Porto Salvo.
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 |
|---|---|---|
| Avaliação Presencial | Participação nas aulas durante o semestre | 35% |
| Avaliação Teórico-Prática (AP) | 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.

## 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;
II. Trabalho de pesquisa, de análise e interpretação de acordo com as modalidades apresentadas; esta metodologia 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

Os alunos deverão ter 2/3 de presenças, obrigatoriamente, para poderem usufruir da 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**

Carolina Vila-Chã

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

Bourenço

(Profª Adjunta Bernardete Jorge)