 Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR	MODELO PED.007.02
---	--	--------------------------

Curso	DESPORTO				Ano lectivo		2015/2016	
Unidade Curricular	Atividades de Academia de Grupo				ECTS		5	
Regime	Obrigatório							
Ano	2º	Semestre	2º Sem		Horas de trabalho globais			
Docente(s)	Bernardete Jorge				Total	135	Contacto	60
Coordenador área disciplinar	Nuno Cameira Serra							

GFUC cumprido

1. OBJECTIVOS DA UNIDADE CURRICULAR E COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

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

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

2.1 Música nas atividades de grupo

Como trabalhar com a música (BPM, frases musicais, golpes musicais...);

2.2 Ginástica localizada/ Abdominais / *Stretching* / *Pilates*

2.2.1 Objetivos de uma aula de Ginástica Localizada / Abdominais / *Stretching* / *Pilates*.

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

2.2.3 Caracterização de uma aula de Ginástica Localizada / Abdominais / *Stretching* / *Pilates* (Exercícios; Utilização de materiais alternativos como halteres, bandas elásticas, bolas suíças, tornezeleiras, steps, etc.).

2.3 Spin Bike


2.3.1 Introdução à modalidade: caracterização

2.3.2 Objetivos e Benefícios de uma aula spin bike

2.3.3 Metodologia

2.3.4 Aplicação da música e da carga

2.3.5 Técnica e posições em cima da bicicleta

 <p>IPG Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</p>	<p>MODELO PED.007.02</p>
---	---	---------------------------------

2.4 Combat

- 2.4.1 Enquadramento e caracterização da modalidade;
- 2.4.2 Técnica de execução e exercícios (posições, movimentos de boxe, movimentos de artes marciais, joelhos e pontapés).

2.6 Multistep

- 2.6.1 Introdução à modalidade de Step com várias plataformas;
- 2.6.2 Objetivos e Benefícios da aula;
- 2.6.3 Colocação dos Steps em diferentes posições: "T", filas, círculos, "A" e duplo Step;
- 2.6.4 Metodologia
- 2.6.5 Passos Básicos e transições na abordagem às plataformas
- 2.6.6 Técnica e posições

2.7 Pump

- 2.7.1 Introdução à modalidade: caracterização
- 2.7.2 Objetivos e Benefícios de uma aula Pump
- 2.7.3 Metodologia
- 2.7.4 Aplicação da música e da carga
- 2.7.5 Técnica e postura na utilização da barra com pesos


2.8 Zumba

- 2.8.1 Introdução à modalidade: caracterização
- 2.8.2 Passos básico de Salsa, Merengue, Cumbia e Reggaeton.
- 2.8.3 Movimentos básicos dos membros superiores nas diferentes modalidades;
- 2.8.4 Estrutura da aula de Zumba;
- 2.8.5 Aplicação dos movimentos básicos (ms e minf) em coreografias de zumba

Visita de estudo aos ginásios da Guarda - *FFitness Woman, Bemequer, Clube Bem-Estar e Stadius*, na Guarda.

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.

	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR	MODELO PED.007.02
---	--	------------------------------

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

4. BIBLIOGRAFIA

ACSM, Thompson W. (2010) Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, Ltda.

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.

Franco, S., Santos, R. (1999). *A essência da Ginástica Aeróbica*. Rio Maior: Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

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.

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.

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

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

A avaliação a realizar nesta unidade curricular segue o estipulado no Regulamento de Avaliação da ESECD. O aluno tem direito a dois tipos de avaliação: A Avaliação Contínua e a Avaliação Final.

5.2.1 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	40%
	Participação em atividades abertas à comunidade	10%
Avaliação Teórico-Prática (AP)	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 teórico-prática – Apresentação de uma aula, numa modalidade à escolha, de acordo com as lecionadas ao longo do semestre. Elaboração do plano de aula completo e participação, de modo a pôr em prática conhecimentos adquiridos ao longo do semestre, em atividades abertas à comunidade em geral ou da escola.

5.2.2 Avaliação final - Para todos os alunos que não reuniram 2/3 de presenças ou não obtiveram nota positiva na avaliação contínua. A avaliação será constituída por um exame escrito e prático.

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

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;

 Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR	MODELO PED.007.02
---	--	------------------------------

- 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

Conforme regulamento da ESECD em vigor.

8. CONTATOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Docente: Bernardete Jorge

Contacto: bernardete@ipg.pt

Gabinete nº 1.9

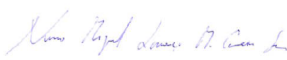
Horário atendimento: 3ª feira - 18h00/20h00; 5ª feira- 18h00/20h00

9. OUTROS

Nada a incluir

01, de março de 2016

10. ASSINATURAS (do docente e regente ou coordenador área científica)

Coordenador da Área:  _____
 (Nuno Cameira Serra)

Professora da Disciplina: _____
 (Bernardete Jorge)

