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

Handwritten signature and initials in blue ink.

Curso	DESPORTO				Ano letivo		2015/2016	
Unidade Curricular	ATIVIDADES DE ACADEMIA				ECTS		4	
Regime	OBRIGATÓRIO							
Ano	1º	Semestre	2ºSem		Horas de trabalho globais			
Docente (s)	Bernardete Jorge e Carolina Vila-Chã				Total	108	Contacto	45
Coordenador de área científica	Nuno Miguel Lourenço Martins Cameira Serra							

GFUC planeado

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 deve ser capaz de:

- Mostrar bases teóricas que lhe permitam compreender a origem e evolução das atividades abordadas na UC;
- Identificar e utilizar adequadamente equipamentos e recursos materiais inerentes às aulas de grupo e às sessões de atividade física em sala de exercício;
- 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;
- Compreender e aplicar metodologias de planeamento e estruturação de aulas de grupo, nomeadamente aulas de aeróbica, step e localizada;
- 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 - Aeróbica

- Origem e evolução e definição da Ginástica Aeróbica.
- Caraterização da ginástica aeróbica (Equipamento, Música, Passos básicos, Alto e baixo impacto; Construção de coreografias, Elementos de variação, Perfil do instrutor)
- 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

- Origem e objetivos.
- Caracterização da aula (Características da plataforma, Seleção da música, Passos básicos)
- Metodologia (estrutura de uma aula com Step; Intensidade; Métodos de montagem coreográfica)

Handwritten signature and initials in blue ink.

A.3 - Ginástica Localizada

- a) Tonificação muscular em aulas de grupo
- b) Caracterização das aulas de 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)

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

Atividades de grupo

- Albaladeja, L.** (1996). *Aerobic para todos*. Madrid: Editorial Gymnos.
- 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 Aerobic y Fitness*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- González, I., Erquicia, B., González, S.** (2005). *Manual de Aerobic y Step*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Papí, J.** (1997). *Aerobic en salas de Fitness – manual teórico-práctico*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Papí, J.** (2002). *GAP: Glúteos, Abdominales y Piernas. Principios para una tonificación muscular eficaz*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Reina, M., Saburit, M., Moreno, J.** (2001). *1887 Ejercicios de tonificación muscular y estiramientos para realizar con música*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Sánchez J.** (2004). *Acondicionamento físico en el medio acuático*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Termiño, M.** (1996). *Step para todos*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Vilanova, N., Martinez, A., Monge, A.** (2002). *La tonificación muscular*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Atividades em sala de exercício

- Ahonen, J., Lathinen, T., Sandström, M., Pogliani, G. & Wirhed, R.** (1999): *Kinesiologia y Anatomía Aplicada a la Actividade Física*. 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
- Delavier, F.** (2000): *Guia dos movimentos de musculação. Abordagem anatômica. 2ª edição*. Manole
- Delavier, F.** (2000): *Guia dos movimentos de musculação. Abordagem anatômica. 2ª edição*. Manole
- Howley, E. e Franks, B.** (2003): *Health Fitness Instructor's Handbook*. 4th Edition. Human kinetics.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

Metodologias 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, 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:

- I. Exercitação prática das diferentes técnicas e movimentos associados aos principais blocos do conteúdo programático (A1 a A5).
- II. Da exposição oral e através 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

A avaliação é realizada, de acordo com o “Regulamento do Regime de Frequência e Avaliação dos Alunos”. A modalidade normal de avaliação a utilizar será a avaliação de frequência. A avaliação de frequência 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 – 23%
- Teste escrito sobre a execução técnica e regras de segurança em sala de exercício – 22%
(nota mínima 9,5 valores)

Os estudantes tem que obter uma classificação superior a 9,5 valores em cada uma das componentes práticas, podendo realizar exame apenas à componente teórica.

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 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>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>
---	---	---------------------------------

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: 5ª feira - 17h00/19h00.

Docente: Carolina Vila-Chã

Contacto: cvilacha@ipg.pt

Gabinete nº 1.8

Horário de atendimento: 2ª feira- 14:00- 16:00h; 3ª feira - 16:00-17:30h; 5ª feira - 14:00 -16:00h.

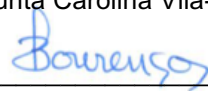
9. OUTROS

Nada a incluir


ESECD, 24 de fevereiro de 2016

Docentes


(Prof. Adjunta Carolina Vila-Chã)


(Equip. Assit. 2º triénio Bernardete Jorge)

Coordenador da área científica


(Prof. Adjunto Nuno Serra)