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

G. J. P.

<i>Curso</i>	Desporto		<i>Ano letivo</i>	2015/2016
<i>Unidade Curricular</i>	Avaliação e Prescrição do Exercício Físico		ECTS	6
<i>Regime</i>	Obrigatório			
<i>Ano</i>	2º	<i>Semestre</i>	1º sem	<i>Horas de trabalho globais</i>
<i>Docente (s)</i>	Carolina Júlia Félix Vila-Chã		<i>Total</i>	162
<i>Coordenador de área científica</i>	Nuno Miguel Lourenço Martins Cameira Serra		<i>Contacto</i>	75

GFUC previsto

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final desta unidade curricular o estudante deve ser capaz de:

- Compreender os conceitos de atividade física, exercício físico, desporto e aptidão física, bem como as suas implicações no estado de saúde e estilos de vida dos indivíduos;
- Conduzir uma entrevista inicial ao cliente por forma a compreender os seus objetivos, necessidades e potenciais riscos de saúde;
- Saber aplicar adequadamente os testes de avaliação das várias componentes da aptidão física que são mais comuns em ginásios e *health clubs*;
- Compreender os fatores biológicos que determinam a performance nas várias componentes da aptidão física;
- Prescrever sessões de exercício físico para desenvolver diferentes manifestações da força muscular, resistência aeróbia, flexibilidade, equilíbrio e agilidade em função dos objetivos e necessidades de cada cliente;
- Supervisionar e identificar os principais erros associados aos exercícios mais comuns à sala de exercício e treino funcional;
- Descrever e executar corretamente exercícios de *powerlifting* bem como exercícios básicos realizados com equipamentos associados ao treino funcional (*TRX*, *kettlebells* e *ViPR*).

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A. ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E DOENÇAS HIPOCINÉTICAS

- Atividade física e exercício e desporto
 - Definição dos conceitos
 - Impacto sobre saúde dos seres humanos
- A inatividade física e as doenças hipocinéticas

B. AVALIAÇÃO PRELIMINAR E ESTRATIFICAÇÃO DE RISCOS DE SAÚDE:

- Avaliação preliminar da condição de saúde
- Avaliação dos estilos de vida
- Questionários de estratificação de riscos

- B.4. Fichas de anamnese
- B.5. Determinação dos objetivos
- B.6. Consentimento informado

C. PRINCÍPIOS DA AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO

- C.1. Aptidão física e suas componentes
- C.2. Pressupostos para avaliação da aptidão física
- C.3. Princípios básicos do planeamento do exercício físico
 - Princípios de treino
 - Variáveis de treino
 - Modelos de progressão

D. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO DA FORÇA E RESISTÊNCIA MUSCULAR

- D.1. Definição de força e suas expressões
- D.2. Avaliação da força e resistência muscular
 - Pressupostos preliminares
 - Testes mais utilizados no âmbito do *fitness*
 - Análise e interpretação dos resultados
- D.3. Técnica dos exercícios de força
 - Equipamentos mais usados
 - Regras de segurança
 - Análise cinesiológica de exercícios para as diferentes regiões do corpo
 - Técnica dos exercícios de *powerlifting*
- D.4. Prescrição do treino força e resistência muscular
 - Variáveis de treino relevantes no treino da força
 - Métodos de treino para o desenvolvimento das várias manifestações da força muscular
 - Modelos de periodização do treino da força
 - Planeamento de programas de exercícios para o desenvolvimento da força e resistência muscular

E. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO DE RESISTÊNCIA AERÓBIA

- E.1. Avaliação da resistência aeróbia
 - Testes mais utilizados no âmbito do *fitness*
 - Análise e interpretação dos resultados
- E.2. Prescrição do treino de resistência aeróbia
 - Fundamentos do treino aeróbio
 - Equipamentos mais comuns: - regras de segurança e técnica de execução associadas à utilização dos diferentes ergómetros de sala de exercício
 - Métodos de treino para o desenvolvimento da resistência aeróbia
 - Planeamento de programas de exercício para o desenvolvimento da resistência aeróbia

F. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO DE FLEXIBILIDADE

- F.1. Avaliação da flexibilidade
 - Testes mais utilizados no âmbito do *fitness*
 - Análise e interpretação dos resultados

F.2. Prescrição do treino de flexibilidade

- Fundamentos do treino da flexibilidade
- Flexibilidade e prevenção de lesões
- Métodos de desenvolvimento da flexibilidade
- Planeamento e prescrição de sessões de flexibilidade

G. FUNCIONALIDADE, EQUILÍBRIO E AGILIDADE

G.1. Conceitos fundamentais

G.2. Equilíbrio

- Fatores que determinam o equilíbrio
- Testes para avaliar equilíbrio
- Métodos de treino aplicados ao desenvolvimento do equilíbrio

G.3. Agilidade

- Fatores que determinam a agilidade
- Testes para avaliar agilidade
- Métodos de treino da agilidade

G.4. Introdução ao treino funcional

- Fundamentos básicos do treino funcional
- Equipamentos mais utilizados
- Análise dos padrões de movimentos e seleção de exercícios
- Métodos de treino

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 a compreensão, avaliação e prescrição do exercício com objetivo de incrementar a aptidão física dos seus futuros clientes. 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; A2; C1		a)
B1 a B6		b)
C2,D2; E1; F2; G2; G3		c)
D1;E2; F2; G2; G3		d)
D4; E2; F2; G2; G3; G4		e)
D3; E2; G4		f)
D3; G4		g)

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

ACSM (2014). ACSM's Resources for the personal trainer. 4th edition. Wolters Kluwer|Lippincott Williams Wilkins

ACSM (2014): ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9th Edition. Wolters Kluwer|Lippincott Williams Wilkins

Ahonen, J., Lathinen, T., Sandström, M.; Pogliani, G. & Wirhed, R. (1999): Kinesiologia y Anatomía Aplicada a La Actividade Física. Etrial 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

Collins, A (2012): The Complete Guide to Kettlebell Training (Complete Guides) A & C Black Publishers Ltd.

Delavier, F. (2000): Guia dos movimentos de musculação. Abordagem anatômica. 2ª edição. Manole

Earle, R. e Baechle, T. (2004): NSCA's Essentials of Personal Training. Human Kinetics

Heyward, V. (2013): Avaliação Física e Prescrição de Exercício. Artmed

Howley, E. e Franks, B. (2003): Health Fitness Instructor's Handbook. 4th Edition. Human kinetics.

National Strength and Conditioning Association (2008): Exercise Technique Manual for Resistance Training (Book & DVD). Human Kinetics

National Strength and Conditioning Association (2011): Developing Agility and Quickness (Sport Performance). Human Kinetics

National Strength/Conditioning Assoc Cert Commsn; National Strength & Conditioning Association (2012): Nsca's Guide to Program Design (Science of Strength and Conditioning Series). Human Kinetics.

National Strength/Conditioning Assoc Cert Commsn; National Strength & Conditioning Association (2012): Nsca's Guide to Endurance training (Science of Strength and Conditioning Series). Human Kinetics.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

Metodologias de ensino

As aulas são compostas por sessões com carácter teórico, teórico-prático e 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:

- Exercitação prática das diferentes técnicas e movimentos associados aos principais blocos do conteúdo programático

- Da exposição oral e através de meios multimédia interativos sobre conteúdos programáticos específicos de cada bloco;
- 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:


1. Teste escrito – 30%;
2. Avaliação prática sobre a execução técnica e regras de segurança em sala de exercício - 30%
3. Trabalhos de grupo (análise de artigos científicos, realização de relatórios, estudos de caso e sua apresentação) – 40%.

O aluno deve obrigatoriamente obter, pelo menos, 7,5 valores em cada uma das componentes da avaliação, devendo a média ponderada ser superior a 9,5 valores. Os alunos que não alcançaram a nota mínima nas componentes 1 e/ou 2 devem repetir as respetivas avaliações durante o período de exames. Se na componente 3 a nota for inferior à nota mínima, o aluno deve realizar um exame escrito (70%), correspondendo a nota final à média ponderada da nota de exame e da nota da componente 2 (30%).

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), d) e e);
- 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 b), d), f) e g);
- III. Aplicação dos conhecimentos adquiridos nas aulas teórico-práticas através de exercitação, planeamento e implementação de aulas de grupo e em sala de exercício.

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

Esta metodologia é usada para consolidar a aquisição dos conteúdos associados objetivos definidos nas alíneas c), e), f) e g).

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

De acordo com o regime em vigor na ESECD.

8. CONTATOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Docente: Carolina Vila-Chã

Contacto: cvilacha@ipg.pt

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

9. OUTROS

Nada a incluir

ESECD, 24 de fevereiro de 2016

Docente



(Prof. Adjunta Carolina Júlia Félix Vila-Chã)

Coordenador da área científica



(Prof. Adjunto Nuno Miguel Lourenço Martins Cameira Serra)