

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Mestrado em Actividade Física e Populações Especiais					
Unidade Curricular:	Exercício Físico nas Fases Especiais da Vida					
1.º Ano	1.º Semestre	ECTS: 4				
Horas de contacto:	T:	TP:	PL: 30	OT:	TC:	S:
Regente	Professora Adjunta Doutora Susana Franco ( <a href="mailto:sfranco@esdrm.pt">sfranco@esdrm.pt</a> )					
Docentes	Professor Coordenador Doutor David Catela: <a href="mailto:catela@esdrm.pt">catela@esdrm.pt</a> Professor Coordenador Doutor João Brito: <a href="mailto:jbrito@esdrm.pt">jbrito@esdrm.pt</a> Professora Adjunta Doutora Marta Martins: <a href="mailto:martamartins@esdrm.pt">martamartins@esdrm.pt</a> Professora Adjunta Doutora Susana Franco: <a href="mailto:sfranco@esdrm.pt">sfranco@esdrm.pt</a> Equiparada a Professora Adjunta Mestre Fátima Ramalho: <a href="mailto:fatimaramalho@esdrm.pt">fatimaramalho@esdrm.pt</a> Equiparado a Professor Adjunto Mestre João Moutão: <a href="mailto:jmoutao@esdrm.pt">jmoutao@esdrm.pt</a> Equiparada a Professora Adjunta Mestre Teresa Bento: <a href="mailto:teresabento@esdrm.pt">teresabento@esdrm.pt</a> Equiparada a Professora Adjunta Mestre Vera Simões: <a href="mailto:verasimoes@esdrm.pt">verasimoes@esdrm.pt</a>					
Objectivos:	1. Realizar um programa de exercício eficiente e seguro para determinada população especial, de determinada actividade, com base nas características dos praticantes, para determinado objectivo, e leccioná-lo					
Conteúdos:	1. Relaxamento na gravidez, parto e pós parto, em idosos e em crianças 2. Yoga e flexibilidade na gravidez 3. Aulas de grupo de Localizada na gravidez, pós-parto e idosos 4. Trabalho de força e cardio em sala na gravidez, pós-parto e idosos 5. Exercício para idosos: jogos 6. Exercício para crianças em diferentes escalões etários: jogos 7. Aulas de grupo coreografadas em grávidas, idosos e crianças 8. Hip Hop para crianças 9. Actividades de ar livre em jovens e idosos 10. Bebés na água 11. Bebés em terra					
Avaliação:	Contínua: Relatório: aula observada; Programa de exercício; Leccionação de aula + plano Final: Programa de exercício; Leccionação de aula + plano; Oral					
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACSM (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Baltimore: Williams &amp; Wilkins.</li> <li>• ACSM (2009). ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Baltimore: Williams &amp; Wilkins.</li> <li>• Allen, L. (1999). Active Older Adults - Ideas for Action. Champaign: Human Kinetics.</li> <li>• Anthony, L. (2002). Pre-and-Post Natal Fitness: A Guide for Fitness Professionals from the American Council on Exercise. Monterey, CA: Healthy Learning.</li> <li>• Armstrong, N. &amp; Mechelen, W. van (2000). Paediatric Exercise Science and Medicine. Oxford: University Press.</li> <li>• Best-Martini, E. &amp; DiGenova, K. (2003). Exercise for Frail Elders. Champaign: Human Kinetics.</li> <li>• Bouchard, C.; Blair, S.; Haskell, W. (2006). Physical activity and Health. Champaign: Human Kinetics.</li> <li>• Butler, J.M. (1995). Fit and Pregnant: The Pregnant Woman's Guide to Exercise. USA: Acorn Publishing.</li> <li>• Chan, K. &amp; Micheli, L. (1998). Sports and Children. Champaign: Human Kinetics.</li> <li>• Clapp, J. (1998). Exercise Through Your Pregnancy. Champaign: Human Kinetics.</li> <li>• Geis, P. (1996). Tercer edad, actividad física e salud - teoria e prática. Editorial PaidoTribó</li> <li>• Hanlon, T.W. (1995). Fit for Two: Official YMCA Prenatal Exercise Guide. Champaign: Human Kinetics.</li> <li>• Hardman, A.; Stensel, D. (2009) Physical activity and Health. Routledge.</li> <li>• Heriza, C. (1991). Motor Development: Traditional and Contemporary Theories. In Contemporary Management of Motor Control Problem (pp. 99-126). APTA.</li> <li>• Heyward, V. (2002). Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription. Champaign: Human Kinetics.</li> <li>• Lévy, J. (1974). A Ginástica do Bebê. Publicações Europa-América.</li> <li>• Moreno, J. A., Pena, L., &amp; Castillo, M. d. (2004). Manual de Actividades acuáticas en la infancia. Para bebés y niños da hasta 6 años. Barcelona: Paidós</li> <li>• Rose, D. (2003). Fallproof!: A Comprehensive Balance and Mobility Training Program. Champaign: Human Kinetics.</li> <li>• Sarmiento, P. (2000). A experiência motora no Meio Aquático. Omniserviços. Lisboa</li> <li>• Shepard, R. (1997). Aging, Physical Activity and Health. Champaign: Human Kinetics.</li> </ul>					