

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR



LICENCIATURA EM GESTÃO DAS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS

Programa da Unidade Curricular

PROPEDÊUTICA DOS DESPORTOS DE GINÁSIO

DOCENTES

Dr. João Moutão (regente)

Dr.^a Vera Simões

2009/2010

Tempo Total de Trabalho dos Alunos (Horas)								125
Teóricas (T)	Teórico-Práticas (TP)	Práticas Laboratoriais (PL)	Trabalho Campo (TC)	Seminário (S)	Estágio (E)	Orientação Tutorial (OT)	Outras (O)	ECTS
30	30	-	-	-	-	-	-	4

Âmbito

As crescentes solicitações da área socioprofissional do Exercício e Saúde requerem uma formação especializada e aprofundada no sentido de dar resposta às necessidades específicas deste mercado. A especificidade desta área socioprofissional exige aos intervenientes conhecimentos e competências também eles específicos para garantir o sucesso das organizações e das respectivas intervenções.

Deste modo, pretende-se com esta unidade curricular fazer o enquadramento da origem e evolução dos desportos de ginásio e dar a conhecer as características e as necessidades dos vários contextos de intervenção do Exercício e Saúde. Pretende-se também caracterizar o quadro empresarial nacional, nesta área de negócio, assim como identificar a sua estrutura orgânica na escala nacional e internacional.

Objectivos/Competências

Com esta unidade curricular pretende-se transmitir um conjunto de conteúdos aos alunos relativamente à especificidade da área socioprofissional do exercício e saúde, especificamente:

- Conhecer o âmbito e os principais objectivos gerais e específicos dos desportos de ginásio;
- Identificar as principais modalidades de desportos de ginásio;
- Conhecer a origem e evolução das modalidades de desportos de ginásio;
- Conhecer conceitos básicos de Fitness, Condição Física e Saúde;
- Identificar as componentes da Condição Física;
- Identificar as componentes estruturais de uma aula/treino;
- Identificar as principais actividades e serviços deste sector do desporto;
- Conhecer as principais empresas / ginásios / Health Clubs nacionais;
- Conhecer as principais funções no quadro de recursos humanos das organizações que operam no contexto do Exercício e Saúde;

- Identificar as principais cadeias / grupos internacionais sediados em Portugal;
- Identificar as principais organizações da indústria dos desportos de ginásio que intervêm em diferentes níveis: apetrechamento, organização de eventos / convenções, formação, entre outros;
- Identificar a estrutura orgânica da indústria dos desportos de ginásio no quadro europeu e internacional, tendo por referência as principais actividades desenvolvidas.

Conteúdos programáticos

Âmbito dos desportos de ginásio;

- Principais objectivos gerais e específicos dos desportos de ginásio;
- Principais modalidades de desportos de ginásio:
 - Modalidades de grupo;
 - Modalidades individuais.
- Origem e evolução das principais modalidades de desportos de ginásio;
- Conceitos básicos e terminologia: Fitness, Condição Física e Saúde;
- Componentes da Condição Física;
 - Condição cardiorespiratória;
 - Condição musculoesquelética;
 - Composição corporal.
- Componentes estruturais de uma aula/treino;
 - Aquecimento;
 - Fase fundamental;
 - Retorno à calma;
 - Segmento localizado;
 - Alongamento/relaxamento.
- Conceitos básicos de higiene no contexto dos Desportos de Ginásio;
- Introdução às modalidades de desportos de ginásio:
 - Música;
 - Objectivos e benefícios;
 - Caracterização;
 - Equipamento;
 - Materiais;
 - Habilidades motoras específicas;

- Técnica, postura e prevenção de lesões.
- Principais actividades e serviços deste sector do desporto;
 - Serviços no âmbito do exercício e saúde;
 - Serviços associados.
- Principais funções no quadro de recursos humanos das organizações que operam no contexto do Exercício e Saúde;
- Empresas / ginásios / Health clubs do quadro nacional;
- Cadeias / grupos internacionais sediados em Portugal;
- Organizações da indústria dos desportos de ginásio que intervêm em diferentes níveis:
 - Aprestamento, venda e aluguer de material,
 - Organização de eventos / convenções de desportos de ginásio,
 - Formação;
 - Outros.

Metodologia de Ensino

Pretende-se que a unidade curricular de Propedêutica dos Desportos de Ginásio tenha uma forte componente teórico-prática e prática. O estudo dos desportos de ginásio necessita de um conhecimento experimentado das diferentes condições de prática, vivências específicas, materiais e equipamentos, que permitem o saber necessário à intervenção neste contexto. A intervenção no âmbito da gestão das organizações desportivos, especificamente no contexto dos desportos de ginásio, exige ainda o conhecimento histórico e contemporâneo da realidade da indústria dos desportos de ginásio, assim como a capacidade de identificar e pesquisar as constantes movimentações e mutações que caracterizam esta área de intervenção, quer numa escala nacional como internacional.

Assim, as metodologias de ensino a serem aplicadas são as baseadas na transmissão teórica, expositiva, no que respeita aos conceitos base dos desportos de ginásio, e em metodologias de experimentação/vivência e de pesquisa/descoberta guiada. Pretende-se uma unidade curricular com forte componente de ensino centrado no trabalho do aluno, através da realização de exercícios práticos e de trabalho de pesquisa em pequenos grupos. Mais especificamente pretende-se:

- um ensino baseado na aquisição de conhecimento e competências;
- orientar a formação para os Objectivos Específicos;

- Contabilizar o trabalho do estudante como elemento determinante no processo de formação.

Regime de Frequência

Na época normal os alunos poderão optar por um dos dois tipos de avaliação: contínua ou final. Para usufruir do processo de avaliação contínua é obrigatório que os alunos assistam a pelo menos 2/3 de presenças das horas de contacto (teóricas e teórico-práticas). Considera-se que o aluno iniciou o processo de avaliação contínua a partir do momento em que participe em qualquer elemento de avaliação previstos.

Modelo de Avaliação

São considerados dois tipos de avaliação: contínua (regime normal e regime especial) e final. Cada uma delas é composta por diferentes elementos e critérios de ponderação.

Avaliação Contínua

- Ponto 1 – Fichas de Trabalho e empenho às horas de contacto (20%) – Individual;
- Ponto 2 – Trabalho de grupo (40%) – Grupo (3/5 elementos);
- Ponto 3 – Teste escrito (40%) – Individual.

Avaliação Contínua (para alunos abrangidos por regimes especiais)

- Ponto 1 – Trabalho escrito (50%);
- Ponto 2 – Exame escrito (50%).

Nota: A classificação final da avaliação contínua será atribuída pela média aritmética ponderada dos diversos elementos de avaliação mencionados. Serão dispensados de exame final os alunos que obtenham uma classificação final igual ou superior a 10 valores.

Avaliação Final (Exame)

- Ponto 1 – Trabalho escrito (50%);
- Ponto 2 – Exame escrito (50%).

Nota: A classificação final da avaliação final (Exame) será atribuída pela média aritmética ponderada dos diversos elementos de avaliação mencionados. Em nenhum dos elementos que constituem o exame de avaliação final os alunos poderão ter uma classificação inferior a 8 valores.

Bibliografia

1. ACSM (1992) ACSM's Health/Fitness Facility Standard and Guidelines. Champaign, USA: Human Kinetics.
2. Bonelli, S (2000) Step Training. ACE Group Fitness Specialty Series. San Diego, CA, USA: American Council on Exercise.
3. Bricker, K (2000) Traditional Aerobics. ACE Group Fitness Specialty Series. San Diego, CA, USA: American Council on Exercise.
4. Carrico, M (2000) Fitness Yoga. ACE Group Fitness Specialty Series. San Diego, CA, USA: American Council on Exercise.
5. Franco, S; Santos, R (1999) A Essencia da Ginastica Aerobica. Rio Maior, Portugal: ESDRM-IPS.
6. Ordas, T & Rochford, T (2000) Kickboxing Fitness. ACE Group Fitness Specialty Series. San Diego, CA, USA: American Council on Exercise.
7. Seibert, RJ (2004) Group Strength Training. A Guide for Fitness Professionals from the American Council on Exercise. 2nd edition. Monterey, CA, USA: American Council on Exercise.
8. Shechtman, N (2000) Group Indoor Cycling. ACE Group Fitness Specialty Series. San Diego, CA, USA: ACE.