

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Psicologia do Desporto e Exercício					
Unidade Curricular:	Propedêutica dos desportos de ginásio - PDE					
2.º ANO	2.º semestre	ECTS:4				
Horas de contacto:	T:2	TP:2	PL:	OT:	TC:	S:
Regente	Professor-Adjunto Equip. Mestre João Moutão (imoutao@esdrm.pt)					
Docentes	Professor-Adjunto Equip. Mestre João Moutão (imoutao@esdrm.pt) Professor-Adjunto Equip. Mestre Vera Simões (verasimoes@esdrm.pt)					
Objectivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caracterizar os diferentes comportamentos dos praticantes ginásio/health club. 2. Caracterizar os desportos de ginásio/fitness: origem e evolução, e condições de realização; 3. Vivenciar os desportos de ginásio/fitness e identificar factores críticos de sucesso do ponto de vista psicológico e comportamental. 					
Conteúdos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Âmbito dos desportos de Ginásio/fitness; Origem e evolução das modalidades de ginásio/fitness; 2. Conceito de Fitness, Condição Física e Saúde; componentes da Condição Física; componentes estruturais do treino; estrutura das aulas; 3. Equipamento; Materiais; Higiene; 4. Introdução as modalidades de desportos de ginásio/fitness; 5. Principais actividades e serviços deste sector do desporto; 6. Principais funções no quadro de recursos humanos das organizações que operam no contexto do Exercício e Saúde; 7. Empresas / ginásios / Health clubs do quadro nacional; cadeias / grupos internacionais, em Portugal; 8. Organizações da industria dos desportos de ginásio que intervêm em diferentes níveis. 					
Avaliação:	Contínua: Exame escrito individual (40%) Trabalho de grupo (40%) Exercícios práticos (20%)					
	Final: Exame escrito (50%) Trabalho escrito (50%)					
Bibliografia principal:	<ol style="list-style-type: none"> 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. 					