

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Condição Física e Saúde no Desporto					
Unidade Curricular:	Fitness I					
Módulos:	Introdução ao Fitness (IF); Aeróbica, Step e Slide 1 (ASS1)					
1.º Ano	1.º Semestre	ECTS: 7 (IF: 2 ECTS; ASS1: 5 ECTS)				
Horas de contacto:	T:	TP: 45	PL: 45	OT:	TC:	S:
Regente	Professora Adjunta Doutora Susana Franco (sfranco@esdrm.pt)					
Docentes	Equiparada a Professora Adjunta Mestre Vera Simões (verasimoes@esdrm.pt) Equiparada a Assistente de 1.º Triénio Dr.ª Susana Alves (salves@esdrm.pt)					

Objectivos:

IF

1. Conhecer o conceito de Fitness (Condição Física) e de Health & Fitness (Condição Física e Saúde)
2. Conhecer o conceito da área do Health & Fitness
3. Conhecer as componentes da condição física
4. Conhecer as qualidades físicas
5. Conhecer as componentes estruturais do treino
6. Conhecer as diversas actividades da área do Fitness e a sua relação com a condição física
7. Conhecer qual a estrutura de uma aula
8. Conhecer os aspectos que caracterizam uma postura adequada em várias posições, conseguindo executá-la
9. Conhecer qual o equipamento adequado para as aulas
10. Conhecer quais os aspectos de higiene ligados à prática de actividade física
11. Conhecer o tipo e as características das instituições de prática de actividades da área do Fitness
12. Conhecer o contexto socioprofissional da Condição Física e Saúde

ASS1

1. Conhecer a origem e evolução da Aeróbica, Step e Slide
2. Conhecer os objectivos da Aeróbica, Step e Slide
3. Conhecer os benefícios da Aeróbica, Step e Slide
4. Conhecer o equipamento adequado para a prática de Aeróbica, Step e Slide
5. Conhecer o material utilizado na Aeróbica, Step e Slide, e saber utilizá-lo
6. Conhecer a forma de execução técnica, passos-padrão, tipos de liderança, padrões de movimento, impacto e elementos de variação da complexidade das habilidades motoras específicas de Aeróbica, Step e Slide
7. Executar e demonstrar correctamente as habilidades motoras específicas de Aeróbica, Step e Slide, ao ritmo da música
8. Conhecer os aspectos ligados à prevenção de lesões em Aeróbica, Step e Slide
9. Conhecer e identificar as várias componentes da estrutura musical
10. Conhecer a cadência musical adequada para Aeróbica, Step e Slide, e realizar a contagem das BPM
11. Conhecer as várias fases de uma aula de Aeróbica, Step e Slide, seus objectivos e características
12. Conhecer a prescrição de exercício para as aulas de Aeróbica, Step e Slide
13. Conhecer e saber aplicar os elementos de variação da intensidade em Aeróbica, Step e Slide
14. Conhecer os métodos de aula
15. Conhecer os tipos de sequência coreográfica
16. Conhecer os tipos de transição entre as habilidades motoras
17. Criar sequências coreográficas simétricas, levando em consideração as transições
18. Conhecer os métodos de ensino das habilidades motoras e saber aplicá-los
19. Conhecer os métodos de montagem coreográfica mais simples e saber aplicá-los
20. Conhecer os níveis de aula em Aeróbica, Step e Slide
21. Conhecer os tipos de ordens de comando e saber aplicá-los, levando em consideração a estrutura musical
22. Conhecer os diferentes tipos de posicionamento do instrutor na sala e em relação aos alunos e suas transições e saber aplicá-los
23. Conhecer como dispor os alunos na sala e saber aplicar
24. Elaborar um plano de aula levando em consideração a estrutura da aula, o nível da aula, a sua duração total e parcial, os seus exercícios, os métodos de ensino e montagem coreográfica, utilizando a escrita coreográfica
25. Ensinar as habilidades motoras, com instrução adequada, utilizando os métodos de ensino adequados e respeitando o ritmo e estrutura musical
26. Ensinar sequências coreográficas, com execução técnica e demonstração, ordens de comando e posicionamento adequados, utilizando adequadamente os métodos de montagem coreográfica e respeitando o ritmo e estrutura musical
27. Leccionar as diversas fases de uma aula, com instrução adequada, levando em consideração as características de cada fase, utilizando os métodos de ensino e métodos de montagem coreográfica adequados e respeitando o ritmo e estrutura musical
28. Conhecer as variantes de Aeróbica, Step e Slide

Conteúdos:

IF

1. Conceito de Fitness (Condição Física) e de Health & Fitness (Condição Física e Saúde)
2. Área do Health & Fitness
3. Qualidades físicas
4. Componentes da condição física
5. Componentes estruturais do treino

6. Estrutura das aulas
7. Equipamento
8. Materiais
9. Higiene
10. Postura corporal
11. Introdução às actividades de Fitness: sua relação com as componentes da condição física
12. Instituições de prática de actividades de Fitness
13. Contexto socioprofissional da Condição Física e Saúde

ASS1

1. Caracterização da Aeróbica, Step e Slide
 - 1.1. Origem e evolução da Aeróbica, Step e Slide
 - 1.2. Objectivos e benefícios da Aeróbica, Step e Slide
 - 1.3. Equipamento para Aeróbica, Step e Slide
 - 1.4. Materiais de Aeróbica, Step e Slide
 - 1.5. Habilidades motoras específicas de Aeróbica, Step e Slide
 - 1.6. Prevenção de lesões na Aeróbica, Step e Slide
2. Música
3. Metodologia
 - 3.1. Estrutura da aula de Aeróbica, Step e Slide
 - 3.2. Prescrição do exercício em Aeróbica, Step e Slide
 - 3.3. Métodos de aula: estilo livre e coreografado
 - 3.4. Sequências coreográficas
 - 3.5. Transições
 - 3.6. Métodos de montagem coreográfica
 - 3.6.1. Associativo
 - 3.6.2. Pirâmide
 - 3.6.3. Adição e subtracção
 - 3.7. Métodos de ensino
 - 3.7.1. Progressão
4. Intervenção pedagógica
5. Variantes da Aeróbica, Step e Slide

Avaliação:	Contínua: IF: 2 Trabalhos ASS1: 1 teste teórico; 2 testes práticos; Trabalho; Exercícios apresentados nas aulas
	Final: IF: Exame teórico; Oral; Trabalho com apresentação ASS1: Exame teórico; Oral; Exame prático

Bibliografia principal:

IF

- American College of Sports Medicine (2006). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- American Council on Exercise. (2000). *Group Fitness Instructor Manual*. San Diego, CA: American Council on Exercise.
- Barata, T. (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna*. Póvoa de Sto. Adrião: Editora Europress.
- Franco, S. & Santos, R. (1999). *A Essência da Ginástica Aeróbica*. Rio Maior: Edições ESDRM.
- Kennedy, C. A. & Yoke, M. M. (2005). *Methods of Group Exercise Instruction*. Champaign, IL: Human Kinetics.

ASS1

- American Council on Exercise. (2000). *Group Fitness Instructor Manual*. San Diego, CA: American Council on Exercise.
- Bonelli, S. (2000). *Step Training. ACE Group Fitness Specialty Book*. San Diego, CA: American Council on Exercise.
- Bricker, K. (2000): *Traditional Aerobics*. San Diego, CA: American Council on Exercise.
- Franco, S. & Santos, R. (1999). *A Essência da Ginástica Aeróbica*. Rio Maior: Edições ESDRM.
- Franco, S. & Santos, R. (2001). *Sebenta de Step*. Documento não publicado. Rio Maior: ESDRM.
- González, I.; Erquicia, B.; González, S.; (2004). *Manual de Aeróbic y Step*. (s/l): Federecion Espanola de Aeróbic e Fitness.
- Kennedy, C. A. & Yoke, M. M. (2005). *Methods of Group Exercise Instruction*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Papi, J. (1997). *Aeróbic en Salas de Fitness, manual teórico-prático*. Barcelona: Publicações INDE.
- Papi, J. (2000). *Aeróbic*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Sánchez, D. (1999). *Bases para la Enseñanza del Aerobic*. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.
- Simões, V.; Rocha, R. & Franco, S. (2004). *Sebenta de Slide*. Documento não publicado. Rio Maior: ESDRM.