

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Condição Física e Saúde no Desporto					
Unidade Curricular:	Fitness II					
Módulos:	Módulos: Aeróbica e Step 2 (AS2); Hip Hop (HH); Localizada 1 (LC1)					
1.º Ano	2.º Semestre	ECTS: 8 (AS2: 3 ECTS; HH: 3 ECTS; LC1: 2 ECTS)				
Horas de contacto:	T:	TP: 60	PL: 60	OT:	TC:	S:
Regente	Professora Adjunta Doutora Susana Franco (sfranco@esdrm.pt)					
Docentes	Equiparada a Professora Adjunta Mestre Fátima Ramalho (fatimaramalho@esdrm.pt) Equiparado a Professor Adjunto Mestre Nuno Pimenta (npimenta@esdrm.pt) Equiparada a Assistente de 1.º Triénio Dr.ª Susana Alves (salves@esdrm.pt)					
Objectivos:						
AS2						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer os diferentes métodos de monitorização da intensidade e saber aplicá-los 2. Conhecer métodos de ensino e de montagem coreográfica mais complexos e saber aplicá-los 3. Ensinar habilidades motoras mais complexas, explorando os elementos de variação da complexidade, utilizando os métodos de ensino adequados 4. Planear e leccionar uma aula, com execução técnica e demonstração, ordens de comando e posicionamento adequados, 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, observando os alunos e motivando-os e corrigindo-os se necessário 						
HH						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer a cultura Hip Hop 2. Conhecer a Origem e evolução do Hip Hop 3. Distinguir o Hip Hop do Funk 4. Distinguir o Old School do New School 5. Caracterizar o Locking, Popping e Breakdance, sabendo executar técnicas destes estilos 6. Conhecer qual o papel do Instrutor de Hip Hop 7. Conhecer quais os objectivos do Hip Hop 8. Conhecer qual a estrutura de uma aula de Hip Hop, e quais as características de cada fase da aula 9. Conhecer qual o tipo e cadência musical adequada para cada estilo de Hip Hop, assim como qual o papel da música nas aulas 10. Conhecer e executar correctamente diversos passos padrão, elementos de variação, passos padrão com variação, passos em contratempo e passos contínuos, sabendo ensiná-los 11. Conhecer as características das coreografias para alunos iniciados, avançados e intermédios 12. Conhecer as características das coreografias de aulas, exposições e competições 13. Conhecer e aplicar adequadamente os métodos de ensino e de montagem coreográfica 14. Identificar quais as formas de variar as aulas 15. Saber realizar uma adequada gestão coreográfica 16. Planear uma aula de Hip Hop 17. Leccionar uma aula de Hip Hop, com execução técnica e demonstração, ordens de comando e posicionamento adequados, 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 						
LC1						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer a origem e evolução da Localizada 2. Conhecer os objectivos da Localizada 3. Conhecer os benefícios da Localizada 4. Conhecer o equipamento adequado para a prática de Localizada 5. Conhecer e caracterizar diferentes tipos de material utilizados na Localizada, assim como utilizá-los de forma adequada 6. Conhecer os conceitos de série, repetições e pausa 7. Conhecer o conceito de força 8. Conhecer os diferentes tipos de força 9. Conhecer exercícios de Localizada, suas componentes críticas, erros comuns e participação muscular 10. Conhecer e executar um adequado alinhamento postural 11. Conhecer e saber aplicar os elementos de variação da intensidade em Localizada 12. Realizar a análise cinesiológica de exercício de Localizada 13. Conhecer as diferentes velocidades de execução dos exercícios 14. Conhecer a cadência musical adequada às aulas Localizada 15. Executar correctamente exercícios de Localizada, em diferentes velocidades, enquadrados na estrutura musical 16. Conhecer os aspectos ligados à prevenção de lesões em Localizada 17. Conhecer as várias fases de uma aula de Localizada, seus objectivos e características 						
Conteúdos:						
AS2						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Prescrição do exercício em Step e Aeróbica 2. Monitorização da intensidade 3. Métodos de ensino <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Dissociação temporal 						

- 3.2. Progressão
- 4. Métodos de montagem coreográfica
 - 4.1. Adição e Subtracção
 - 4.2. Inserção
 - 4.3. Split total, pares e trios
 - 4.4. Espelho
- 5. Prática pedagógica

HH

- 1. Introdução
 - 1.1. A cultura Hip Hop
 - 1.2. Funk VS Hip Hop
 - 1.3. A origem e evolução do Hip Hop
 - 1.4. Old School VS New School
 - 1.5. Locking, Popping e Dreakdance
 - 1.6. Cardiofunk e hip-hop em programas de fitness
 - 1.7. O papel do Instrutor de Hip Hop
- 2. Objectivos
- 3. Estrutura da aula
- 4. A música
 - 4.1. Anatomia musical
 - 4.2. Papel da música nas classes de Hip-Hop Funk
- 5. Habilidades motoras
 - 5.1. Padrões de movimento
 - 5.2. Passos padrão
 - 5.3. Elementos de variação
 - 5.4. Passos padrão com variação
 - 5.5. Passos em contratempo
 - 5.6. Passos contínuos
- 6. Métodos de montagem coreográfica
 - 6.1. Dissociação temporal
 - 6.2. Dissociação motora
 - 6.3. Dissociação segmentar
- 7. Conceito de coreografia
 - 7.1. Coreografias para alunos iniciados, avançados e intermédios
 - 7.2. Coreografias de aulas, exposições e competições
 - 7.3. Movimentos potencialmente perigosos
- 8. Motivação e clima relacional nas aulas de Hip Hop
 - 8.1. Formas de variação das aulas
 - 8.2. Gestão da coreografia
- 9. Intervenção pedagógica
 - 9.1. Prática pedagógica

LC1

- 1. Caracterização da Localizada
 - 1.1. Origem e evolução
 - 1.2. Objectivos
 - 1.3. Benefícios
 - 1.4. Equipamento
 - 1.5. Recursos materiais: caracterização dos materiais e da sua forma de utilização
 - 1.6. Utilização da música
 - 1.7. Exercícios específicos
 - 1.7.1. Técnica
 - 1.7.2. Componentes críticas e erros comuns
 - 1.7.3. Velocidade de execução
 - 1.7.4. Análise cinesiológica
 - 1.8. Consciencialização postural
 - 1.9. Prevenção de lesões
- 2. Metodologia da Localizada
 - 2.1. Estrutura da aula
 - 2.2. Elementos de variação da intensidade
 - 2.3. Conceito de série, repetição e pausa
 - 2.4. Definição de força
 - 2.5. Tipos de força

Avaliação:

Contínua:

AS2: Teste teórico; Teste prático; Trabalho; Exercícios apresentados nas aulas

HH: Teste prático; Trabalho com apresentação; Exercícios apresentados nas aulas

	<p>LC1: Teste teórico; Oral teórico-prática; Trabalho: observação/prática de aulas; Exercícios apresentados nas aulas</p> <p>Final:</p> <p>AS2: Exame teórico; Oral; Exame prático</p> <p>HH: Trabalho escrito; Oral; Exame prático</p> <p>LC1: Exame teórico; Oral teórico-prática</p>
<p>Bibliografia principal:</p> <p>AS2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ American Council on Exercise. (2000). <i>Group Fitness Instructor Manual</i>. San Diego, CA: American Council on Exercise. ▪ Bonelli, S. (2000). <i>Step Training</i>. ACE Group Fitness Specialty Book. San Diego, CA: American Council on Exercise. ▪ Bricker, K. (2000): <i>Traditional Aerobics</i>. San Diego, CA: American Council on Exercise. ▪ Franco, S. & Santos, R. (1999). <i>A Essência da Ginástica Aeróbica</i>. Rio Maior: Edições ESDRM. ▪ Franco, S. & Santos, R. (2001). <i>Sebenta de Step</i>. Documento não publicado. Rio Maior: ESDRM. ▪ González, I.; Erquicia, B.; González, S.; (2004). <i>Manual de Aeróbic y Step</i>. (s/l): Federecion Espanola de Aeróbic e Fitness. ▪ Kennedy, C. A. & Yoke, M. M. (2005). <i>Methods of Group Exercise Instruction</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Papi, J. (1997). <i>Aeróbic en Salas de Fitness, manual teórico-prático</i>. Barcelona: Publicações INDE. ▪ Papi, J. (2000). <i>Aeróbic</i>. Barcelona: INDE Publicaciones. ▪ Sánchez, D. (1999). <i>Bases para la Enseñanza del Aerobic</i>. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva. <p>HH</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ American Council on Exercise. (1993). <i>Aerobic Instructor Manual</i>. San Diego, CA: American Council on Exercise. ▪ Papí, J. D., & Molina, I. P. (2001). <i>Hip-hop / funk: Programas de fitness</i>. Barcelona: INDE Publicaciones. <p>LC1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aaberg, E. (1999). <i>Resistance Training Instruction</i>. Champaign: Human Kinetics. ▪ Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2000). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning: National Strength and Conditioning Association</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Bonelli, S. (2002). <i>Stability Ball Training</i>. San Diego, CA: American Council on Exercise. ▪ Correia, P.P. et al (2006) <i>Aparelho Locomotor e Análise do Movimento: Estudos práticos para Anatomofisiologia e Cinesiologia</i>. Cruz Quebrada, FMH Edições ▪ Costa, M. (1998). <i>Ginástica Localizada. Grupos Heterogéneos</i>. Rio de Janeiro: Sprint. ▪ Costa, M. G. (2000). <i>Ginástica Localizada</i>. Rio de Janeiro: Sprint. ▪ Delavier, F (2000) <i>Guia dos movimentos de musculação, Abordagem anatómica</i>. 2ª edição. Brasil, SP: Manole. ▪ Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (1999). <i>Fundamentos do Treinamento de Força Muscular</i>. Porto Alegre: Editoras Artes Médicas. ▪ Goldenberg, L. & Twist, P. (2007). <i>Strength Ball Training</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Gomes, A. C. (2002). <i>Treinamento desportivo: estruturação e periodização</i>. Porto Alegre: Artmed. ▪ Page, P. (2005). <i>Strength Band Training</i>. Champaign, IL : Human Kinetics. ▪ Papí, J. D. (2002). <i>GAP: Glúteos, abdominales y piernas</i>. Barcelona: INDE ▪ Ramalho, F. (2002). <i>Ginástica Localizada: Uma forma de desenvolver a força funcional</i>. <i>Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física</i>, (23), 11-21. ▪ Santos, L. A. (1999). <i>Novas Perspectivas do Treino com Pesos</i>. Cacém: Manz Produções. ▪ Seibert, R. (Ed.). (2004). <i>Group Strength Training</i>. San Diego, California: ACE. ▪ Stone, M. H.; Stone, M.; Sands, W. A. (2007). <i>Principles and Practice of Resistance Training</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Tavares, C. (Ed.). (2003). <i>O Treino da Força Para Todos</i>. Cacém: Manz Produções. ▪ Tavares, C., Raposo, F., & Marques, R. (Eds.). (2003). <i>Prescrição de Exercício em Health Club</i>. Cacém: Manz Produções. ▪ Vilanova, N. G., Martinez, A., & Monge, A. T. (Eds.). (1999). <i>La tonificación muscular: teoría y práctica</i>. Barcelona: Paidotribo. 	