

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Condição Física e Saúde no Desporto					
Unidade Curricular:	Fitness III					
Módulos:	Módulos: Localizada 2 (LC2); Musculação 1 (MC1); Stretching (SG)					
2.º Ano	1.º Semestre	ECTS: 7 (LC2: 3 ECTS; MC1: 2 ECTS; SG: 2 ECTS)				
Horas de contacto:	T:	TP: 45	PL: 45	OT:	TC:	S:
Regente	Professora Adjunta Doutora Susana Franco (sfranco@esdrm.pt)					
Docentes	Professora Adjunta Doutora Susana Franco (sfranco@esdrm.pt) Equiparada a Professora Adjunta Mestre Fátima Ramalho (fatimaramalho@esdrm.pt) Equiparado a Professor Adjunto Mestre João Moutão (jmoutao@esdrm.pt) Assistente Convidado Dr. Edgar Borja (eborja@esdrm.pt) Assistente Convidado Dr. Miguel Silva (miguelsilva@esdrm.pt)					
Objectivos:	<p>LC2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer os elementos de variação da intensidade e complexidade, criando níveis diferenciados de exercícios de Localizada para determinado grupo muscular e sabendo como progredir com os mesmos 2. Conhecer, executar e ensinar um adequado alinhamento postural, sabendo como enquadrar exercícios com esse objectivo numa aula 3. Conhecer o conceito de exercícios integrados e combinados, assim como os métodos de ensino e como progredir para os mesmos 4. Conhecer a prescrição para treino em Localizada 5. Organizar os exercícios numa sessão de Localizada 6. Realizar um planeamento de treino ao longo de várias sessões de Localizada 7. Conhecer e aplicar diferentes métodos de treino em Localizada 8. Conhecer os diferentes métodos de aula em Localizada 9. Conhecer as variantes da Localizada 10. Conhecer como variar as aulas de Localizada 11. Conhecer a origem e evolução do trabalho com Fit Ball 12. Conhecer os objectivos do trabalho com Fit Ball 13. Conhecer os benefícios do trabalho com Fit Ball 14. Conhecer os diferentes tamanhos de bola sabendo adequá-los às características dos alunos 15. Conhecer os conceitos de estabilização e equilíbrio e factores influenciadores dos mesmos, sabendo explorá-los com a utilização da Fit Ball 16. Conhecer as posições base para trabalho com Fit Ball 17. Conhecer e executar correctamente exercícios de força/resistência muscular na Fit Ball, assim como as suas componentes críticas, erros comuns e participação muscular 18. Realizar a análise cinesiológica de exercício na Fit Ball 19. Conhecer e executar correctamente exercícios de alongamento na Fit Ball 20. Conhecer os aspectos ligados à prevenção de lesões no trabalho com Fit Ball 21. Conhecer o conceito de treino funcional, treino funcional estático e dinâmico e de estabilização funcional 22. Conhecer os objectivos do treino funcional 23. Conhecer os benefícios do treino funcional 24. Saber que materiais e como utilizá-los no treino funcional 25. Conhecer qual a metodologia de treino ensino no treino funcional 26. Conhecer os diferentes tipos de posicionamento do instrutor na sala e em relação aos alunos e saber aplicá-los 27. Conhecer como dispor os alunos na sala e saber aplicar 28. Ensinar os exercícios, com instrução adequada, utilizando os métodos de ensino adequados e respeitando a velocidade de execução e a estrutura musical 29. Leccionar uma aula de Localizada, com execução técnica e demonstração, instrução e posicionamento adequados, controlando os alunos e intervindo se adequado, e motivando os alunos, levando em consideração as características de cada fase, utilizando os métodos de ensino adequados e respeitando a velocidade e a estrutura musical 30. Elaborar um plano de aula levando em consideração a estrutura da aula, o nível da aula, a sua duração total e parcial, os seus exercício e respectiva organização, os métodos de ensino e métodos de treino <p>MC1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer e saber identificar a origem do treino de força 2. Conhecer e saber definir o conceito de força 3. Conhecer e saber definir as principais formas de manifestação da força 4. Conhecer e saber identificar os principais factores condicionantes da capacidade de produzir força 5. Conhecer e saber identificar as principais adaptações e benefícios do treino de força 6. Conhecer e saber identificar a Musculação enquanto modalidade de <i>Fitness</i> onde os músculos trabalham contra uma resistência externa, de acordo com as funções e amplitudes normais das articulações 7. Conhecer e saber identificar as principais máquinas e materiais de treino de força em Musculação 8. Conhecer e saber identificar as principais vantagens e desvantagens da utilização das máquinas e dos pesos livres para o treino de força em Musculação 9. Conhecer e saber identificar os procedimentos que asseguram a manutenção de máquinas e materiais, em termos de funcionamento, segurança e higiene 10. Conhecer e saber identificar os diferentes protocolos de avaliação da força 					

11. Saber aplicar e ajustar, a cada tipo e nível de praticante, os diferentes protocolos de avaliação da força
12. Conhecer e saber identificar os principais exercícios de Musculação
13. Conhecer e saber identificar os músculos que participam nos principais exercícios de Musculação
14. Conhecer e saber identificar os aspectos críticos da execução técnica nos principais exercícios de Musculação
15. Saber executar correctamente os principais exercícios de Musculação
16. Saber observar e identificar os erros da execução técnica nos principais exercícios de Musculação
17. Saber providenciar uma correcta instrução e aplicar a técnica de ajuda correcta no auxílio da execução dos principais exercícios de Musculação
18. Conhecer e saber identificar as variáveis e métodos de treino de força
19. Conhecer e saber identificar as diferentes fases da periodização do treino de força
20. Saber aplicar a cada fase do treino de força os métodos de treino adequados

SG

1. Conhecer a origem e evolução do Stretching
2. Conhecer os objectivos do Stretching
3. Conhecer os benefícios do Stretching
4. Conhecer o equipamento adequado para a prática de Stretching
5. Conhecer o material utilizado no Stretching, e saber utilizá-lo
6. Conhecer a musical adequada às aulas de Stretching
7. Conhecer a prescrição de exercício para treino de flexibilidade
8. Conhecer os conceitos de flexibilidade e alongamento
9. Conhecer os diferentes tipos de flexibilidade
10. Conhecer os factores influenciadores da flexibilidade
11. Conhecer e saber aplicar os diferentes métodos de treino de flexibilidade
12. Conhecer exercícios de flexibilidade, suas componentes críticas, erros comuns e participação muscular
13. Conhecer como alongar os diversos grupos muscular em diferentes posições e com diferentes níveis
14. Realizar a análise cinesiológica de exercícios de flexibilidade
15. Executar e demonstrar correctamente exercícios de flexibilidade
16. Conhecer os aspectos ligados à prevenção de lesões em treino de flexibilidade
17. Conhecer as várias fases de uma aula de Stretching, seus objectivos e características
18. Saber como alongar os músculos trabalhados em diversas actividades
19. Conhecer os diferentes tipos de posicionamento do instrutor na sala e em relação aos alunos e saber aplicá-los
20. Conhecer como dispor os alunos na sala e saber aplicar
21. Planear uma aula de Stretching
22. Leccionar exercícios de Stretching, com instrução adequada

Conteúdos:

LC2

1. Exercícios
 - 1.1. Níveis de exercícios
 - 1.2. Consciencialização postural
 - 1.3. Exercícios integrados e combinados: conceito, progressões e métodos de ensino
2. Planeamento e periodização em Localizada
 - 2.1. Prescrição do exercício em Localizada
 - 2.2. Organização dos exercícios na sessão
 - 2.3. Exercícios de aquecimento e de alongamento
 - 2.4. Métodos de treino
 - 2.5. Métodos de aula
 - 2.5.1. Treino em circuito
3. Diferentes variantes da Localizada
 - 3.1. ABS
 - 3.2. GAP
 - 3.3. BAC
 - 3.4. Aulas pré-coreografadas
4. Intervenção pedagógica na Localizada
 - 4.1. Posicionamento do professor e dos alunos
 - 4.2. Instrução
 - 4.3. Controlo: observação
 - 4.4. Motivação
5. Formas de variação das aulas
6. Fit Ball
 - 6.1. Origem e evolução
 - 6.2. Benefícios
 - 6.3. Tamanho da bola
 - 6.4. Estabilização e Equilíbrio
 - 6.5. Posições base
 - 6.6. Exercícios: força/resistência muscular e flexibilidade

- 6.6.1. Técnica
 - 6.7. Prevenção de lesões
 - 7. Treino Funcional
 - 7.1. Objectivos
 - 7.2. Benefícios
 - 7.3. Caracterização
 - 7.4. Estabilização funcional
 - 7.5. Treino funcional estático/dinâmico
 - 7.6. Metodologia
 - 7.7. Utilização de diversos materiais
- MC1**
- 1. Introdução
 - 1.1. História do treino da força
 - 1.2. As modalidades desportivas de força
 - 1.3. Conceitos básicos
 - 2. Fundamentos biológicos do treino de força
 - 2.1. Factores condicionantes da capacidade de produção de força
 - 2.2. Factores nervosos
 - 2.3. Factores musculares
 - 2.4. Mecânicos (contração muscular)
 - 2.5. Factores biomecânicos
 - 2.6. Formas de manifestação da força
 - 2.6.1. A força máxima
 - 2.6.2. A força rápida
 - 2.6.3. A força de resistência
 - 2.7. Adaptações ao treino de força
 - 2.7.1. Adaptação anatómica
 - 2.7.2. Hipertrofia
 - 2.7.3. Adaptação do sistema nervoso
 - 2.7.4. Adaptação da coordenação neuromuscular
 - 3. Fundamentos metodológicos do treino de força
 - 3.1. Métodos de treino da força
 - 3.1.1. Métodos sub-máximos (hipertrofia muscular)
 - 3.1.2. Métodos máximos (Força máxima e força explosiva)
 - 3.1.3. Métodos mistos
 - 3.1.4. Métodos reactivos (força reactiva)
 - 3.2. Métodos e técnicas de avaliação da força
 - 3.2.1. Avaliação da força resistente
 - 3.2.2. Avaliação da força máxima
 - 4. Periodização do treino de força
 - 4.1. Fase I: Adaptação anatómica
 - 4.2. Fase II: Hipertrofia
 - 4.3. Fase III: Treino misto
 - 4.4. Fase IV: Força máxima
 - 4.5. Fase V - Definição Muscular
 - 4.6. FASE VI - Transição
 - 5. Análise cinesiológica e técnica de execução dos exercícios de musculação
 - 5.1. Equipamentos para o treino de força
 - 5.2. Respiração durante a realização dos exercícios
 - 5.3. Técnica de execução dos exercícios de força
 - 5.3.1. Exercícios de força globais
 - 5.3.2. Exercícios para os membros inferiores
 - 5.3.3. Exercícios para peito
 - 5.3.4. Exercícios para costas
 - 5.3.5. Exercícios para ombros
 - 5.3.6. Exercícios para a região lombar
 - 5.3.7. Exercícios para a região abdominal
 - 5.3.8. Exercícios para os antebraços
 - 6. Fundamentos pedagógicos do treino de força
 - 7. Técnicas de ajuda na execução dos exercícios
 - 7.1. Prevenção de lesões e regras de segurança
 - 7.2. Protocolo de ensino dos exercícios de musculação
 - 7.3. Técnicas de ajuda na execução dos exercícios no treino da força
- SG**
- 1. Caracterização

	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Origem e evolução 1.2. Objectivos 1.3. Benefícios 1.4. Diferenciação entre alongamento e flexibilidade 1.5. Tipos de flexibilidade 1.6. Factores influenciadores da flexibilidade 1.7. Equipamento 1.8. Materiais 1.9. Música 1.10. Exercícios <ol style="list-style-type: none"> 1.10.1. Técnica 1.10.2. Respiração 1.10.3. Erros comuns e componentes críticas 1.10.4. Posições 1.10.5. Níveis 1.10.6. Análise cinesiológica 1.10.7. Alongamentos dos músculos trabalhados em outras actividades 1.11. Técnica, postura e prevenção de lesões 2. Metodologia <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Estrutura da aula 2.2. Prescrição do exercício para flexibilidade 2.3. Métodos de treino de flexibilidade 3. Intervenção pedagógica no <i>Stretching</i> <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Posicionamento do professor: na sala e em relação aos alunos 3.2. Instrução 3.3. Controlo 3.4. Planeamento de aula 3.5. Prática pedagógica
Avaliação:	<p>Contínua: LC2: Teste teórico; Teste prático; Trabalho: observação/prática de aulas; Exercícios apresentados na aula MC1: Teste teórico; Oral teórico-prática; Trabalho com apresentação; Trabalho SG: Teste teórico; Trabalho teórico-prático com apresentação; Oral teórico-prática</p> <p>Final: LC2: Exame teórico; Oral teórico-prática; Exame prático MC1: Exame teórico; Oral teórico-prática SG: Exame teórico; Oral teórico-prática</p>
Bibliografia principal:	<p>LC2</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> (2 ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Bonelli, S. (2002). <i>Stability Ball Training</i>. San Diego, CA: American Council on Exercise. ▪ Costa, M. (1998). <i>Ginástica Localizada. Grupos Heterogéneos</i>. Rio de Janeiro: Sprint. ▪ Costa, M. G. (2000). <i>Ginástica Localizada</i> (3 ed.). 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> (2 ed.). 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 ▪ 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. <p>MC1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aaberg, E. (2007). <i>Resistance Training Instruction</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Baechle, T. R., & Earle, R. W. (Eds.). (2000). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning: National Strength and Conditioning Association</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Bompa, T. O., Pasquale, M. D., & Cornacchia, L. (2002). <i>Serious Strength Training</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Brown, L. E. (2006). <i>Strength Training</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Campos, M. (Ed.). (2002). <i>Biomecânica da Musculação</i>. Rio de Janeiro: Sprint. ▪ Cometti, G. (Ed.). (2000). <i>Los métodos modernos de musculación</i>. Barcelona: Paidotribo. ▪ Delavier, F. (Ed.). (2000). <i>Guía de los movimientos de musculación: descripción anatómica</i>. Barcelona: Paidotribo.

- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (Eds.). (1999). *Fundamentos do treinamento de força muscular*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Gomes, A. C. (Ed.). (2002). *Treinamento desportivo: estruturação e periodização*. Porto Alegre: Artmed.
- Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2007). *Optimizing Strength Training: Designing Nonlinear Periodization Workouts*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Rippetoe, M., Kilgore, L., & Pendlay, G. (2006). *Practical Programming for Strength Training*. Texas: Aasgard Company.
- Stoppani, J. (2006). *Encyclopedia of Muscle & Strength*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tavares, C. (Ed.). (2003). *O Treino da Força Para Todos*. Cacém: Manz Produções.
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and Practice of Strength Training* (2ª ed.). Champaign, IL: Human Kinetic.

SG

- Alter, M. (1996). *Science of Flexibility*. Champaign: Human Kinetics.
- Ellison, D. (2000). *Performance Stretching*. Champaign: Human Kinetics.
- Franco, S. (2009). *Sebenta de Flexibilidade*. Documento não publicado. Rio Maior: ESDRM.
- Holcomb, W. (2000). Stretching and Warm-up. In T. Baechele & R. Earle (Eds.). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Champaign, IL: Human Kinetics, 321-342.
- Kirk, P. (1993). Variations: From Step to Strength Training - Flexibility Training. In American Council on Exercise (Ed.). *Aerobic Instructor Manual - The Resource for Group Fitness Instructors*. San Diego, CA: American Council on Exercise, 303-309.
- McAtee, R. E. & Charland, J (2007). *Facilitated Stretching*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nelson, A. G. & Kokkonen, Jouko (2007). *Stretching Anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics.