

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Condição Física e Saúde no Desporto					
Unidade Curricular:	Fitness V					
Módulos:	Módulos: Combat (CB); Latina (LT); Métodos e Níveis de Aulas de Grupo (MNAG); Musculação 3 (MC3)					
3.º Ano	1.º Semestre		ECTS: 8 (CB: 1.5 ECTS; LT: 1.5 ECTS; MNAG: 3 ECTS; MC3: 2 ECTS)			
Horas de contacto:	T:	TP: 60	PL: 60	OT:	TC:	S:
Regente	Professora Adjunta Doutora Susana Franco (sfranco@esdrm.pt)					
Docentes	Professora Adjunta Doutora Susana Franco (sfranco@esdrm.pt) Equiparado a Professor Adjunto Mestre João Moutão (jmoutao@esdrm.pt) Equiparado a Professor Adjunto Mestre Nuno Pimenta (npimenta@esdrm.pt) Assistente Convidado Dr. Edgar Borja (eborja@esdrm.pt)					
Objectivos:	<p>CB</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer a origem e evolução da actividade 2. Caracterizar a actividade 3. Identificar o objectivo e os benefícios da actividade 4. Identificar o estilo de música e cadência musical adequada 5. Conhecer o equipamento adequado 6. Identificar os materiais possíveis de utilizar 7. Conhecer as fases, objectivos e características da estrutura da aula 8. Conhecer os métodos de aula: estilo livre, coreografado, circuito 9. Identificar o tipo de técnicas específicas: ataque e defesa 10. Identificar os elementos de variação da complexidade 11. Identificar os elementos de variação da intensidade 12. Identificar as componentes críticas das técnicas básicas de ataque e defesa 13. Demonstrar como se executam as técnicas básicas de ataque e defesa 14. Ensinar as técnicas básicas de ataque e defesa 15. Identificar o trabalho simétrico e assimétrico, suas vantagens e desvantagens 16. Criar sequências coreográficas simétricas e assimétricas utilizando técnicas de defesa, de ataque, podendo combinar/integrar exercícios de outras actividades 17. Ensinar as técnicas/exercícios, com instrução adequada, utilizando os métodos de ensino adequados e respeitando o ritmo e estrutura musical 18. Ensinar sequências coreográficas, com instrução adequada, utilizando adequadamente os métodos de montagem coreográfica e respeitando o ritmo e estrutura musical 19. Motivar os alunos durante o processo de ensino 20. Caracterizar uma aula iniciada, intermédia e avançada 21. Conhecer como progredir em termos técnicos e de ensino ao longo de várias aulas e dos vários níveis 22. Planear uma aula 23. Reconhecer a importância da respiração e saber como aplicá-la 24. Conhecer o trabalho individual e por grupos 25. Criar exercício e sequências coreográficas a pares <p>LT</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer a origem e evolução da actividade 2. Caracterizar a actividade 3. Identificar o objectivo e os benefícios da actividade 4. Identificar os estilos de música e cadência musical adequada 5. Conhecer o equipamento adequado 6. Conhecer as fases, objectivos e características da estrutura da aula 7. Identificar algumas técnicas básicas de danças latinas 8. Identificar os elementos de variação da complexidade 9. Identificar os elementos de variação da intensidade 10. Identificar as características das habilidades motoras de Latina 11. Executar correctamente as habilidades motoras específicas 12. Identificar o trabalho simétrico e assimétrico, suas vantagens e desvantagens 13. Criar sequências coreográficas simétricas e assimétricas utilizando habilidades motoras de Latina 14. Ensinar as habilidades motoras, com instrução adequada, utilizando os métodos de ensino adequados e respeitando o ritmo e estrutura musical 15. Ensinar sequências coreográficas, com instrução adequada, utilizando adequadamente os métodos de montagem coreográfica e respeitando o ritmo e estrutura musical 16. Motivar os alunos durante o processo de ensino 17. Caracterizar uma aula iniciada, intermédia e avançada 18. Conhecer como progredir em termos técnicos e de ensino ao longo de várias aulas e dos vários níveis 19. Planear uma aula 20. Conhecer o trabalho individual e por grupos 21. Criar exercícios e sequências coreográficas a pares 					

MNAG

1. Conhecer e caracterizar os diferentes níveis de alunos
2. Conhecer e caracterizar os diferentes níveis de aulas, ao nível dos conteúdos e elementos de complexidade e intensidade e da intervenção metodológica e pedagógica
3. Planear e leccionar uma aula de grupo para diferentes níveis de praticantes, apresentando alternativas em termos de níveis, e adequado a intervenção metodológica e pedagógica
4. Realizar um planeamento considerando a progressão ao longo das várias aulas em termos de intensidade, complexidade, métodos de ensino, métodos de montagem coreográfica, métodos de treino
5. Caracterizar e leccionar uma aula de Multi-Step e conhecer os conceitos associados, formações e montagem coreográfica específica
6. Caracterizar e leccionar uma aula coreografada com Frases Cruzadas e conhecer os conceitos associados e montagem coreográfica específica
7. Distinguir o treino em circuito do treino intervalado
8. Conhecer as características do treino em circuito
9. Conhecer os tipos de treino em circuito
10. Conhecer as metodologias adequadas ao treino em circuito
11. Saber adaptar o treino em circuito a diversas actividades de *Fitness*
12. Planear uma aula de treino em circuito
13. Leccionar uma aula de treino em circuito, recorrendo às técnicas das actividades e *Fitness*, sabendo ensiná-las com uma adequada instrução e controlo, gerindo eficazmente a aula
14. Conhecer as características do treino intervalado
15. Conhecer as questões de prescrição de exercício específicas para o treino intervalado
16. Conhecer as metodologias adequadas ao treino intervalado
17. Saber adaptar o treino intervalado a diversas actividades de *Fitness*
18. Planear uma aula de treino intervalado
19. Leccionar uma aula de treino intervalado, recorrendo às técnicas das actividades e *Fitness*, sabendo ensiná-las com uma adequada instrução e controlo, gerindo eficazmente a aula, e controlando a intensidade

MC3

1. Conhecer as orientações do treino de força na mulher e saber aplicar esse conhecimento na construção de um programa de treino de força adaptado a esta população
2. Conhecer as orientações para o treino de força em diferentes idades (i.e. crianças, jovens e idosos) e saber aplicar esse conhecimento na construção de um programa de treino de força adaptado a estas populações
3. Conhecer as implicações e saber cruzar o treino de força com o treino de outras qualidades físicas como a resistência e flexibilidade
4. Saber diferenciar os conceitos de suplementação e doping
5. Conhecer e saber identificar os principais suplementos alimentares associados ao treino de força
6. Conhecer e saber alertar para os malefícios da utilização de substâncias dopantes
7. Conhecer as principais associações e revistas técnicas e científicas associadas ao treino de força

Conteúdos:

CB

1. Origem e evolução da actividade
2. Caracterização da actividade
3. Objectivo e os benefícios da actividade
4. Estilo de música e cadência musical
5. Equipamento
6. Materiais
7. Estrutura da aula
8. Métodos de aula: estilo livre, coreografado, circuito
9. Técnica:
 - 9.1. Posição base
 - 9.2. Técnicas de ataque
 - 9.3. Técnicas de defesa
 - 9.4. Utilização de exercícios de outras actividades
 - 9.5. Elementos de variação da complexidade
 - 9.6. Elementos de variação da intensidade
 - 9.7. Técnica, postura e prevenção de lesões
10. Respiração
11. Métodos de ensino
12. Métodos de montagem coreográfica
13. Trabalho simétrico e assimétrico
14. Trabalho individual e por grupos
15. Intervenção pedagógica
16. Níveis de aula
17. Plano de aula
18. Planeamento: progressão técnica e de ensino

LT

1. Origem e evolução
2. Objectivos e benefícios

3. Caracterização
 - 3.1. Latina e Aeróbica Latina
 - 3.2. Equipamento
 - 3.3. Materiais
 - 3.4. Música
4. Técnica/Habilidades motoras
 - 4.1. Habilidades motoras
 - 4.2. Liderança dos passos
 - 4.3. Impacto
 - 4.4. Elementos de variação
 - 4.5. Estilos
 - 4.6. Técnicas de Danças Latinas
 - 4.7. Características das habilidades motoras de Latina
 - 4.8. Técnica, postura e prevenção de lesões
5. Metodologia
 - 5.1. Estrutura da aula
 - 5.2. Montagem coreográfica
 - 5.3. Trabalho individual e em grupos
 - 5.4. Trabalho simétrico e assimétrico
6. Intervenção pedagógica na Latina

MNAG

1. Níveis de aula
 - 1.1. Níveis de aula: 0, 1, 1/2, 2, 2/3, 3
 - 1.2. Caracterização dos alunos de diferentes níveis
 - 1.3. Caracterização das coreografias de diferentes níveis
 - 1.4. Intervenção metodológica nos diferentes níveis
 - 1.5. Intervenção pedagógica nos diferentes níveis
 - 1.6. Planeamento: progressão ao longo das várias aulas
2. Multi-step
 - 2.1. Caracterização
 - 2.2. Conceitos: casa e vizinho
 - 2.3. Formações
 - 2.4. Montagem coreográfica
 - 2.5. Prática pedagógica
3. Frases cruzadas
 - 3.1. Caracterização
 - 3.2. Conceitos: frase cruzada; passos regulares e irregulares; frases cruzadas simples e complexas
 - 3.3. Montagem coreográfica
 - 3.4. Adição-subtração em frases cruzadas
 - 3.5. Método da troca em frases cruzadas
 - 3.6. Prática pedagógica
4. Treino em circuito e Treino intervalado
 - 4.1. Objectivos e benefícios
 - 4.2. Caracterização
 - 4.3. Metodologia
 - 4.4. Aplicação a actividades de grupo
 - 4.5. Intervenção pedagógica
 - 4.5.1. Organização/gestão

MC3

1. Adaptação dos programas de treino de força a diferentes tipos de praticantes
 - 1.1. Treino de força na mulher
 - 1.2. Treino de força na criança e no jovem
 - 1.3. Treino de força em idosos
 - 1.4. Treino da força e composição corporal
2. Cruzamento do treino de força com o treino de outras qualidades físicas:
 - 2.1. Treino de força e resistência
 - 2.2. Treino de força e flexibilidade
3. Suplementação aplicada ao treino de força
 - 3.1. Suplementos proteicos
 - 3.2. Suplementos de hidratos de carbono
 - 3.3. Suplementos utilizados para emagrecimento
4. Doping
 - 4.1. Conceito de doping
 - 4.2. Efeitos e malefícios do consumo de esteróides anabolizantes
5. Principais associações e revistas técnicas associadas ao treino de força

6. Principais revistas de investigação associadas ao treino de força	
Avaliação:	<p>Contínua:</p> <p>CB: Teste teórico; Teste prático; Exercícios realizados nas aulas</p> <p>LT: Teste prático; Exercícios realizados nas aulas</p> <p>MNAG: Teste teórico; Teste prático; Exercícios realizados nas aulas</p> <p>MC3: Teste teórico; 2 Trabalhos com apresentação</p>
	<p>Final:</p> <p>CB: Exame teórico; Oral, Exame prático</p> <p>LT: Exame prático</p> <p>MNAG: Exame teórico; Oral, Exame prático</p> <p>MC3: Exame teórico; Oral teórico-prática</p>
Bibliografia principal:	
CB	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Franco, S. (2009). <i>Sebenta de Combat</i>. Documento não publicado. Rio Maior: ESDRM. ▪ Kennedy, C. A. & Yoke, M. M. (2005). <i>Methods of Group Exercise Instruction</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Medeiros, A. (2001). <i>Taekwon-do Hyong</i>. Lisboa: Plátano Edições Técnicas. ▪ Ordas, T. & Rochford, T. (2000). <i>Kickboxing Fitness - ACE's Group Fitness Speciality Series</i>. San Diego, CA: American Council on Exercise. ▪ Winkle, J. & Ozmun, J. (2001). <i>Teaching Martial Arts for Fitness and Fun: A Noncontact Approach for Young People</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. 	
LT	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Franco, S. & Batista, G. (1998). <i>Manual de Aeróbica II</i>. Lisboa: Xistarca Promoções e Publicações Desportivas Lda. ▪ Hatchett, F. & Gitlin, N. M. (2000). <i>Frank Hatchett's Jazz Dance</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Kaufmann, K. A. (2006). <i>Inclusive Creative Movement and Dance</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Kraines, M. G. & Pryor, E. (2005). <i>Jump Into Jazz: The Basics and Beyond for the Jazz Dance Student</i>. New York: McGraw-Hill. ▪ McGreevy-Nichols, S.; Scheff, H. & Sprague, M. (2005). <i>Building Dances: A Guide to Putting Movements Together</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Schrader, C. A. (2005). <i>A Sense of Dance: Exploring your Movement Potential</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Wright, J. P. (2003). <i>Social Dance</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. 	
MNAG	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ American Council on Exercise. (2003). <i>ACE. Personal Trainer Manual. The Ultimate Resource for Fitness Professional</i>. C. X. Bryant & D. J. Green (Eds). USA, San Diego: American Council on Exercise. ▪ ACSM (2000). <i>ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i>, USA: Lippincott Williams & Wilkins. ▪ Baechle, TR, Earle, RW (2000) <i>Essentials of Strength Training and Conditioning. National Strength and Conditioning Association</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Costa, M (1996). <i>Ginástica Localizada</i>. Brasil: Editora Sprint ▪ Franco, S. & Santos, R. (1999). <i>A Essência da Ginástica Aeróbica</i>. Rio Maior: Edições ESDRM. ▪ Franks, B. & Howley, E. (1989). <i>Fitness Leader's Handbook</i>. USA, Champaign: Human Kinetics. ▪ Heyward, V. (2002) <i>Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription</i>. USA, Champaign: Human Kinetics. ▪ Howley, ET, Franks, BD (1997). <i>Health Fitness Instructor's Handbook</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Pimenta, N. (2008) documento de apoio de Métodos de Aulas de grupo. Rio Maior: ESDRM (documento não publicado). ▪ Pimenta, N. (2008) documento de apoio de Níveis de Aulas de grupo. Rio Maior: ESDRM (documento não publicado). ▪ Sánchez, D. (1999). <i>Bases para la Enseñanza del Aerobic</i>. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva. 	
MC3	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Baechle, T. R., & Groves, B. R. (1998). <i>Weight Training</i> (2 ed.). Champaign Illinois: Human Kinetics. ▪ Bompa, T. (1999) <i>Periodization Training for Sports</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Bompa, T. & Conacchia, L. (1998). <i>Serious Strength Training</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (Eds.). (1998). <i>Metodologia do Treino Desportivo</i> (2ª ed.). Lisboa: Serviço de edições da Faculdade de Motricidade Humana. ▪ Cometti, G. (2000). <i>Los Métodos Modernos de Musculación</i> (2 ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo. ▪ Faigenbaum, A. & Westcott, W. (2000). <i>Strength and Power for Young Athletes</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (1999). <i>Fundamentos do Treinamento de Força Muscular</i>. Porto Alegre: Editoras Artes Médicas. ▪ Fleck, S. & Kraemer, W. (1993). <i>Strength Training Athletes</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Fleck, S. & Kraemer, W. (1996) <i>Periodization Breakthrough! The Ultimate Training System</i>. Ronkonkoma, New York: Library of Congress Cataloging, Advanced Research Press, Inc. ▪ Nancy, C. (1990). <i>Sport Nutrition Guidebook</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Peterson, J., Cedrix, B., & Peterson, S. (1995). <i>Strength Training for Women</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Santos, L. A. (1999). <i>Novas Perspectivas do Treino com Pesos</i>. Cacém: Manz Produções. ▪ Westcott, W. & Baechle, T. (1999). <i>Strength Training for Seniors</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. ▪ Williams, M. (1998). <i>Ergogenics Edge</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. 	