

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Condição Física e Saúde no Desporto					
Unidade Curricular:	Fitness VI					
Módulos:	Módulos: Body & Mind (BM); Interpretação e Edição Musical (IEM); Treino Personalizado (PT)					
3.º Ano	2.º Semestre		ECTS: 8 (BM: 2.5 ECTS; IEM: 2.5 ECTS; PT: 3 ECTS)			
Horas de contacto:	T:	TP: 60	PL: 60	OT:	TC:	S:
Regente	Professora Adjunta Doutora Susana Franco ( <a href="mailto:sfranco@esdrm.pt">sfranco@esdrm.pt</a> )					
Docentes	Professora Adjunta Doutora Susana Franco ( <a href="mailto:sfranco@esdrm.pt">sfranco@esdrm.pt</a> ) Equiparada a Professora Adjunta Mestre Fátima Ramalho ( <a href="mailto:fatimaramalho@esdrm.pt">fatimaramalho@esdrm.pt</a> ) Equiparado a Professor Adjunto Mestre João Moutão ( <a href="mailto:jmoutao@esdrm.pt">jmoutao@esdrm.pt</a> ) Assistente Convidado Dr. Edgar Borja ( <a href="mailto:eborja@esdrm.pt">eborja@esdrm.pt</a> ) Assistente Convidado Dr. Miguel Silva ( <a href="mailto:miguelsilva@esdrm.pt">miguelsilva@esdrm.pt</a> )					
Objectivos:						
<b>BM</b>						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conhecer os possíveis objectivos de treino das aulas de <i>Body &amp; Mind</i></li> <li>2. Identificar, executar e ensinar o alinhamento neutro</li> <li>3. Identificar, executar e ensinar exercícios de consciencialização postural, em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios)</li> <li>4. Conhecer técnicas de respiração, e objectivos deste trabalho, conseguindo executá-las correctamente e ensiná-las</li> <li>5. Conhecer técnicas de relaxamento/descontração, e objectivos deste trabalho</li> <li>6. Conhecer e saber executar e ensinar exercícios de estabilização e equilíbrio</li> <li>7. Conhecer as origens e evolução do Yoga, e tipos de técnicas</li> <li>8. Conhecer algumas técnicas do Yoga, sabendo integrá-las nas aulas de <i>Fitness</i>, designadamente para trabalhar equilíbrio, força e flexibilidade, assim como a respiração e a descontração</li> <li>9. Conhecer as origens, evolução e objectivos da técnica Pilates</li> <li>10. Conhecer alguns exercícios da técnica Pilates, sabendo integrá-los nas aulas de <i>Fitness</i></li> <li>11. Planear uma aula de <i>Body &amp; Mind</i>, recorrendo a técnicas que se enquadrem nesta actividade, utilizando uma organização lógica, sabendo ensiná-las com uma adequada instrução e controlo</li> </ol>						
<b>IEM</b>						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conhecer o que é coreografar utilizando a interpretação musical</li> <li>2. Conhecer o que interpretar na música com coreografia, sabendo coreografar com interpretação musical, adequando os movimentos à interpretação musical</li> <li>3. Conhecer e realizar o desenho da música</li> <li>4. Conhecer e caracterizar o que é uma coreografia com repetição de padrões da música, as suas vantagens e desvantagens</li> <li>5. Conhecer e aplicar os adequados métodos de montagem coreográfica no trabalho com interpretação musical, mediante a dificuldade da coreografia, nível de alunos e tipo de classe (classe de ginásio ou animação de grupos)</li> <li>6. Planear uma aula com interpretação musical, ensinando-a</li> <li>7. Conhecer softwares de montagem de música, sabendo funcionar com os mesmos e montar músicas</li> <li>8. Conhecer os tipos e as componentes das acções motoras, explorando-as nas coreografias criadas</li> <li>9. Caracterizar e diferenciar exibições de competições de actividades de <i>Fitness</i>, sabendo planear e ensinar classes com estes objectivos</li> <li>10. Conhecer os elementos de qualidade de execução e qualidade artística importantes numa exibição e competição</li> <li>11. Conhecer regulamentos de competição de actividades de <i>Fitness</i></li> <li>12. Participar numa competição de Hip Hop, criando a coreografia, música e adereços</li> <li>13. Leccionar aula para animação de grupos, utilizando a interpretação musical</li> </ol>						
<b>PT</b>						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conhecer a profissão e mercado de trabalho do Treinador Pessoal</li> <li>2. Saber como Iniciar e promover um serviço de Treino Personalizado</li> <li>3. Saber como desenhar e operacionalizar programas de treino personalizado</li> <li>4. Saber como demonstrar os exercícios, interagir e motivar durante as sessões de treino</li> <li>5. Saber monitorizar os progressos e avaliar o sucesso de um programa de Treino Personalizado</li> </ol>						
Conteúdos:						
<b>BM</b>						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Objectivos de treino nas aulas de <i>Body &amp; Mind</i></li> <li>2. Treino postural</li> <li>3. Treino de consciencialização corporal</li> <li>4. Treino da respiração</li> <li>5. Treino de estabilização e equilíbrio</li> <li>6. Técnicas de relaxamento/descontração</li> <li>7. Yoga                     <ol style="list-style-type: none"> <li>7.1. Origem e evolução</li> <li>7.2. Linhas/correntes de Yoga</li> <li>7.3. Tipos de Técnicas de Yoga</li> <li>7.4. Posturas (<i>Asanas</i>)</li> <li>7.5. Respiração (<i>Pranayama</i>)</li> <li>7.6. Relaxamento/Descontração</li> </ol> </li> </ol>						

- 7.7. Integração de técnicas de Yoga nas aulas de *Fitness*
- 8. Pilates
  - 8.1. Origem e evolução
  - 8.2. Escolas
  - 8.3. Princípios
  - 8.4. Respiração
  - 8.5. Core
  - 8.6. Alinhamento e Postura
  - 8.7. Técnicas no solo (*Matwork*)
  - 8.8. Integração de técnicas de Pilates nas aulas de *Fitness*
- 9. Música
- 10. Estrutura das aulas
- 11. Intervenção pedagógica
- IEM**
- 1. Interpretação musical
  - 1.1. O que interpretar: dinâmica, vocal, instrumental (batida); ritmo; refrão; tema; género (estilo)
  - 1.2. Desenho da música
  - 1.3. Adequação dos movimentos à interpretação musical
  - 1.4. Coreografia com repetição de padrões da música: caracterização; vantagens e desvantagens
  - 1.5. Montagem coreográfica no trabalho com interpretação musical:
    - 1.5.1. Montagem durante a música
    - 1.5.2. Montagem antes da música
  - 1.6. Interpretação musical em várias actividades
  - 1.7. Animação de grupos
- 2. Edição áudio
  - 2.1. Samples
  - 2.2. Utilização de software informático para montar música
- 3. Acções motoras
  - 3.1. Tipos
  - 3.2. Componentes
- 4. Exibição e competição
  - 4.1. Diferenças entre competição e exibição
  - 4.2. Música e interpretação musical
  - 4.3. Coreografias temáticas
  - 4.4. Vestuário e adereços
  - 4.5. Carisma (expressão corporal)
  - 4.6. Canon
  - 4.7. Execução: Perfeição técnica; Sincronização; Homogeneidade entre parceiros; Intensidade dos movimentos
  - 4.8. Qualidade artística: Mudança de planos; Planos de movimento; Formações; Deslocamentos; Complexidade técnica; Criatividade
  - 4.9. Regulamentos de competição de Hip Hop
  - 4.10. Ensino da coreografia em classes de exibição e competição
- PT**
- 1. Treinador pessoal: definição e análise de uma profissão emergente
  - 1.1. Conceito de Treinador Pessoal
  - 1.2. Perfis de Treinador Pessoal
    - 1.2.1. Centrado na qualidade e inovação técnica
    - 1.2.2. Centrado na venda e marketing
    - 1.2.3. Centrado no Life style coaching
  - 1.3. Perfis de clientes de Treino Personalizado
  - 1.4. Caracterização da profissão do Treinador Pessoal
    - 1.4.1. Modelos de intervenção
    - 1.4.2. Modelos de prestação de serviços
    - 1.4.3. Onde e como encontrar os clientes
- 2. Ferramentas para o êxito no mercado de trabalho
  - 2.1. Ferramentas de motivação e de promoção da mudança
    - 2.1.1. Recursos motivacionais adaptados ao TP
    - 2.1.2. Recursos de liderança
    - 2.1.3. Recursos de comunicação
    - 2.1.4. Recursos de promoção da mudança
  - 2.2. Ferramentas de promoção e venda de serviços
    - 2.2.1. Posicionamento e segmentação
    - 2.2.2. Gestão de clientes e da qualidade
    - 2.2.3. Fidelização de clientes
- 3. Desenho de programas de treino personalizados
  - 3.1. Avaliação inicial

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3.1.1. Avaliação do estado de saúde             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1.1.1. Anamnese</li> <li>3.1.1.2. Avaliação dos factores de riscos</li> </ol> </li> <li>3.1.2. Avaliação da condição física             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1.2.1. Avaliação cardiorespiratória</li> <li>3.1.2.2. Avaliação da força</li> <li>3.1.2.3. Avaliação da composição corporal</li> <li>3.1.2.4. Avaliação da flexibilidade</li> </ol> </li> <li>3.1.3. Avaliação postural</li> <li>3.1.4. Avaliação motivacional</li> <li>3.2. Desenho do programa de treino             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.2.1. Hierarquia de objectivos</li> <li>3.2.2. Fases e periodização</li> <li>3.2.3. Protocolos de treino</li> </ol> </li> <li>4. Operacionalização de programas de treino personalizado             <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Componentes das sessões de treino</li> <li>4.2. Gestão de recursos materiais e espaciais</li> <li>4.3. Interação durante sessões de treino</li> </ol> </li> <li>5. Monitorização dos progressos e avaliação de programas de treino personalizado</li> </ol>
Avaliação:	<p>Contínua:  <b>BM:</b> Teste teórico; Oral teórico-prática; Exercícios realizados nas aulas  <b>IEM:</b> 2 Testes práticos; Exercícios realizados nas aulas  <b>PT:</b> Trabalho com apresentação; Teste prático; Exercícios realizados nas aulas</p> <p>Final:  <b>BM:</b> Teste teórico; Oral teórico-prática  <b>IEM:</b> 2 Exames práticos  <b>PT:</b> Trabalho; Oral; Exame prático</p>
Bibliografia principal:	<p><b>BM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Franco, S. (2009). <i>Sebenta de Combat</i>. Documento não publicado. Rio Maior: ESDRM.</li> <li>▪ Kennedy, C. A. &amp; Yoke, M. M. (2005). <i>Methods of Group Exercise Instruction</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</li> <li>▪ Medeiros, A. (2001). <i>Taekwon-do Hyong</i>. Lisboa: Plátano Edições Técnicas.</li> <li>▪ Ordas, T. &amp; Rochford, T. (2000). <i>Kickboxing Fitness - ACE's Group Fitness Speciality Series</i>. San Diego, CA: American Council on Exercise.</li> <li>▪ Winkle, J. &amp; Ozmun, J. (2001). <i>Teaching Martial Arts for Fitness and Fun: A Noncontact Approach for Young People</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</li> </ul> <p><b>IEM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Franco, S. &amp; Batista, G. (1998). <i>Manual de Aeróbica II</i>. Lisboa: Xistarca Promoções e Publicações Desportivas Lda.</li> <li>▪ Hatchett, F. &amp; Gitlin, N. M. (2000). <i>Frank Hatchett's Jazz Dance</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</li> <li>▪ Kaufmann, K. A. (2006). <i>Inclusive Creative Movement and Dance</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</li> <li>▪ Kraines, M. G. &amp; Pryor, E. (2005). <i>Jump Into Jazz: The Basics and Beyond for the Jazz Dance Student</i>. New York: McGraw-Hill.</li> <li>▪ McGreevy-Nichols, S.; Scheff, H. &amp; Sprague, M. (2005). <i>Building Dances: A Guide to Putting Movements Together</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</li> <li>▪ Schrader, C. A. (2005). <i>A Sense of Dance: Exploring your Movement Potential</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</li> <li>▪ Wright, J. P. (2003). <i>Social Dance</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</li> </ul> <p><b>PT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ American Council on Exercise. (2003). <i>ACE. Personal Trainer Manual. The Ultimate Resource for Fitness Professional</i>. C. X. Bryant &amp; D. J. Green (Eds). USA, San Diego: American Council on Exercise.</li> <li>▪ Brooks, D. S. (1998). <i>Treinamento Personalizado: Elaboração e montagem de programas</i> (E. Colantonio, Trans.). São Paulo: Phorte editora.</li> <li>▪ Brooks, D. (2004). <i>The Complete Book of Personal Training</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</li> <li>▪ Bryant, C., &amp; Green, D. (Eds.). (2003). <i>Personal Trainer Manual</i>. San Diego, California: ACE.</li> <li>▪ Castañeda, G. H. (2009). <i>Nuevas Tendencias en Entrenamiento Personal</i>. Barcelona: Paidotribo.</li> <li>▪ Earle, R., &amp; Baechle, T. (Eds.). (2004). <i>NSCA's Essencials of Personal Training</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</li> <li>▪ Gomes, A. C. (Ed.). (2002). <i>Treinamento desportivo: estruturação e periodização</i>. Porto Alegre: Artmed.</li> <li>▪ Mastrangelo, C. (2001). <i>The Personal Trainer's Bussiness Survival Guide</i>. San Diego, California: ACE.</li> <li>▪ O'Brien, T. S. (1999). <i>O Manual do Personal Trainer</i>. São Paulo: Manole.</li> <li>▪ Soler, K. F., Humet, J. C., &amp; García, P. L. (2004). <i>El entrenador personal</i>. Barberá del Vallés: Hispano Europea.</li> </ul>