

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Desporto Natureza e Turismo Activo.					
Unidade Curricular:	Sistemática do Desporto II					
Módulo (se aplicável):	Aeróbica, Musculação e Cardiofitness					
1.º ANO	2.º semestre	ECTS: 2				
Horas de contacto:	T:	TP:45h	PL:	OT:	TC:	S:
Regente (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professora-Adjunta Equiparada Mestre Vera Simões (verasimoes@esdrm.pt)					
Docentes (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professora-Assistente 1º Triénio Equiparada Dr.ª Susana Alves (salves@esdrm.pt) Assistente Convidado Dr. Miguel Silva (miguelsilva@esdrm.pt)					
<p>Objectivos:</p> <p>A UC de Sistemática do Desporto II pretende proporcionar aos alunos a transmissão de novos conhecimentos das modalidades de Aeróbica, Musculação e Cardiofitness, como actividades de base da área da condição física/fitness, para que estes possam tomar conhecimento de diferentes metodologias e didácticas próprias de cada uma das modalidades.</p>						
<p>Conteúdos:</p> <p><u>Modalidade: Aeróbica</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Retrospectiva histórica da Aeróbica. Objectivos gerais e caracterização das actividades de grupo. Caracterização da Aeróbica. Metodologia da Aeróbica. Interpretação musical. Pedagogia da Aeróbica. <p><u>Modalidade: Musculação e Cardiofitness</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Introdução ao Bloco de Musculação e Cardiofitness. <p>❖ <u>Musculação</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Objectivos e benefícios. Equipamento e Caracterização dos materiais. Análise cinesiológica dos exercícios de Musculação. Aspectos biomecânicos dos exercícios de Musculação. Metodologia e Pedagogia da Musculação. <p>❖ <u>Cardiofitness</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Objectivos e benefícios. Equipamento e caracterização dos materiais. Técnica, postura e prevenção de lesões. Metodologia e pedagogia do Cardiofitness. 						
Avaliação:	<p>Contínua:</p> <p>Valorização da intervenção prática do aluno, salientando a sua prestação motora (aquisição de novas competências desportivas, a sua consolidação e aplicação), interacção com os colegas a nível de relações socio-desportivas, técnicas e tácticas inerentes a cada modalidade desportiva. A classificação final da UC obtida em avaliação contínua será o reflexo da avaliação de cada uma das modalidades, traduzindo-se na média aritmética do somatório da classificação obtida em cada um dos blocos, salvaguardando que o aluno só terá aprovação se tiver nota positiva (de valor igual ou superior a 9,5) em todas as modalidades desportivas que compõem a unidade curricular.</p> <p>O processo de avaliação contínua centra-se na observação feita pelo docente do respectivo bloco, da intervenção diária do aluno, analisando-o segundo três parâmetros:</p>					

- **Domínio Motor (40%)** - Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem (nota mínima 10 valores).
- **Domínio Cognitivo (30%)** - Conhecimentos teórico-práticos adquiridos. Realização de um teste escrito (nota mínima 8 valores).
- **Domínio Sócio-Afectivo (30%)** - Assiduidade e empenho nas actividades propostas e relacionamento inter-grupo (nota mínima 10 valores).

O aluno será dispensado de exame se obter a nota mínima em cada elemento da Avaliação Contínua, resultando na média final dos parâmetros avaliados nota mínima de 10 valores, caso contrário deverá realizar exame final de Época Normal a todo ou parte do bloco, mediante decisão do docente.

Final:

A avaliação em exame final centra-se na prestação de uma prova escrita (30%), de uma prova oral (20%) e de uma prova prática (50%), que versarão os assuntos temáticos das respectivas modalidades. Em todas as provas, o aluno terá de obter a classificação mínima de 9,5 valores e a classificação final terá de ser igual ou superior a 9,5 valores.

Bibliografia principal:

Modalidade Aeróbica

- Franco, Susana & Santos, Rita (1999). *A Essência da Ginástica Aeróbica*. Rio Maior: Edições ESDRM.

Modalidade Musculação e Cardiofitness

- ACSM, (2006). *ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, USA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Bompa, T. & Cornacchia, L. (1998). *Serious Strength Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Fleck, S. & Kraemer, W. (1999). *Fundamentos do Treino de Força Muscular*. São Paulo: Editora Artes Médicas Sul.
- NSCA (2000). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Champaign: Human Kinetics.
- Pimenta, N. (2006). *Documento de apoio de CARDIOFITNESS I*. Documento de apoio do modulo de Cardiofitness I da Disciplina de Fitness II - ESDRM-IPS. (Documento não publicado).