

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	• Licenciatura em Treino Desportivo					
Unidade Curricular:	Actividade Física Para Crianças					
2.º ANO	2.º semestre	ECTS: 3				
Horas de contacto:	T:	TP:25h	PL:	OT:	TC:	S:20
Regente (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professora-Adjunta Equiparada Mestre Vera Simões (verasimoes@esdrm.pt)					
Docentes (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professora-Adjunta Equiparada Mestre Vera Simões (verasimoes@esdrm.pt) Professora Assistente 1º Triénio Equiparada Licenciada Susana Alves (salves@esdrm.pt)					
Objectivos:						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Domínio dos conhecimentos dos princípios, dos pressupostos e dos conceitos associados à prática de actividade física e prescrição de exercício, bem como a conduta lúdica para crianças com idades compreendidas entre os 3 e 5 anos, 6 e 9 anos e 10 e 12 anos (diferentes escalões etários); 2. Conhecer as características, as capacidades, as necessidades e os objectivos dos vários grupos das faixas etárias, no contexto da prática de actividade física; 3. Conhecer as várias formas de Avaliação das componentes da Condição Física, bem como adquirir capacidade de selecção e adaptação dos instrumentos e técnicas disponíveis para a Avaliação em crianças e respectiva interpretação dos resultados; 4. Conhecer o perfil adequado do profissional enquanto agente responsável pelo desenvolvimento das actividades para crianças com diferentes escalões etários; 5. Conhecer os meios, material didáctico e segurança na intervenção prática com crianças; 6. Conhecer os factores que influenciam a prestação motora, bem como, conhecer estratégias de motivação para a prática de actividade física com crianças; 7. Conhecer a adequação de prescrição de exercício, limitações e implicações em crianças obesas; 8. Desenvolver projectos/programas de implementação de actividade física para crianças no âmbito de ginásios, clubes desportivos, colégios, escolas, empresas, autarquias, condomínios privados e hotéis; 9. Desenvolver projectos/programas de implementação de actividade física para crianças obesas em parceria com ginásios, hospitais que integrem também as valências nutrição e acompanhamento psicológico. 						
Conteúdos:						
<ol style="list-style-type: none"> 1. As crianças e a actividade física. Caracterização dos conceitos bem como a análise das evidências científicas entre a relação da actividade física e crianças com idades compreendidas entre os 3 e 5 anos, 6 e 9 anos e 10 e 12 anos (diferentes escalões etários); 2. Caracterização das necessidades especiais dos praticantes referente a cada escalão etário; 3. Objectivos e benefícios da prática regular de actividade física em crianças nos diferentes escalões etários; 4. Características fisiológicas e psicológicas da criança nos diferentes escalões etários; 5. Aspectos do desenvolvimento motor da criança, que poderão ter influência na prescrição de exercício para crianças nos diferentes escalões etários; 6. Avaliação da condição física e prescrição de exercício para crianças nos diferentes escalões etários; 7. Metodologia da prática de actividade física para crianças nos diferentes escalões etários; 8. A importância e adequação da música, dos equipamentos, dos espaços e das várias actividades físicas, (coreografias de aeróbica, hip hop, step, tecnoFunk e jogos lúdicos com material didáctico), na melhoria do desenvolvimento motor, cognição e socialização da criança nos diferentes escalões etários; 9. Conduta pedagógica do profissional na intervenção com crianças nos diferentes escalões etários; 10. Formas de motivação para a prática de actividade física em crianças nos diferentes escalões etários; 11. Formas de implementação e promoção de projectos inovadores para a prática de actividade física com crianças em diferentes mercados de trabalho. 						
Avaliação:	Contínua: - 1 Apresentação oral de trabalhos de grupo. (20% da nota final; nota mínima 10 valores). - 1 Avaliação prática realizada em grupo. (40% da nota final; nota mínima 10 valores). - 1 Teste escrito realizado individualmente. (20% da nota final; nota mínima 8 valores). - Apresentação de exercícios nas aulas. (20% da nota final, nota mínima 10 valores).					
	Final: - 1 exame teórico. (30% da nota final; nota mínima 10 valores). - 1 exame prático. (30% da nota final; nota mínima 10 valores). - 1 prova oral. (20% da nota final; nota mínima 10 valores). - Apresentação e defesa de um trabalho individual. (20% da nota final; nota mínima 10 valores).					
Bibliografia principal:						
<ul style="list-style-type: none"> • ACSM (2005). <i>ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i>. 5th edition. Baltimore: Williams & Wilkins. • ACSM (2006). <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i>. 7th edition. Baltimore: Williams & Wilkins. • Arribas, T.; (2000). <i>A educação física de 3 a 8 anos</i>. Edições Paidotribo. 7ª Edição. Brasil. São Paulo. • Armstrong, N. & Mechelen, W. van (2000). <i>Paediatric Exercise Science and Medicine</i>. Oxford: University Press. • Baptista, F.; Abrantes, J.; Amaro, M. ; Pereira, M.; (1999). <i>Prevenir a jogar. Manual de jogos e actividades lúdico-desportivas</i>. 1ª Edição. Câmara Municipal de Condeixa. 						