



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



FITNESS I

SEM 1 CFSD	CRÉDITOS ECTS 7	Horas/semana TP=3h PL=3h
Regente	Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta (sfranco@esdrm.pt)	
Docentes	Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta Mestre M.ª Fátima Ramalho, Equiparada a Professora-Adjunta (fatimaramalho@esdrm.pt) Mestre João Moutão, Equiparado a Professor-Adjunto (jmoutao@esdrm.pt) Mestre Nuno Pimenta, Equiparado a Professor-Adjunto (npimenta@esdrm.pt) Mestre Vera Simões, Assistente de 2.º Triénio (verasimoes@esdrm.pt)	
Objectivos: INTRODUÇÃO AO FITNESS: Conhecer o conceito de Fitness (Condição Física) e de Health & Fitness (Condição Física e Saúde); Conhecer o conceito da área do Health & Fitness; Conhecer as componentes da condição física; Conhecer as qualidades físicas; Conhecer as componentes estruturais do treino; Conhecer as diversas actividades da área do Fitness e a sua relação com a condição física; Conhecer qual a estrutura de uma aula; Conhecer os aspectos que caracterizam uma postura adequada em várias posições, conseguindo executá-la; Conhecer qual o equipamento adequado para as aulas; Conhecer quais os aspectos de higiene ligados à prática de actividade física; Conhecer o tipo e as características das instituições de prática de actividades da área do Fitness; Conhecer o contexto socioprofissional da Condição Física e Saúde AERÓBICA, STEP E SLIDE 1: Conhecer a origem e evolução da Aeróbica, Step e Slide; Conhecer os objectivos da Aeróbica, Step e Slide; Conhecer os benefícios da Aeróbica, Step e Slide; Conhecer o equipamento adequado para a prática de Aeróbica, Step e Slide; Conhecer o material utilizado na Aeróbica, Step e Slide, e saber utilizá-lo; Conhecer a forma de execução técnica, passos-padrão, tipos de liderança, padrões de movimento, impacto e elementos de variação da complexidade das habilidades motoras específicas de Aeróbica, Step e Slide; Executar e demonstrar correctamente as habilidades motoras específicas de Aeróbica, Step e Slide, ao ritmo da música; Conhecer os aspectos ligados à prevenção de lesões em Aeróbica, Step e Slide; Conhecer e identificar as várias componentes da estrutura musical; Conhecer a cadência musical adequada para Aeróbica, Step e Slide, e realizar a contagem das BPM; Conhecer as várias fases de uma aula de Aeróbica, Step e Slide, seus objectivos e características; Conhecer a prescrição de exercício para as aulas de Aeróbica, Step e Slide; Conhecer e saber aplicar os elementos de variação da intensidade em Aeróbica, Step e Slide; Conhecer os métodos de aula; Conhecer os tipos de sequência coreográfica; Conhecer os tipos de transição entre as habilidades motoras; Criar sequências coreográficas simétricas, levando em consideração as transições; Conhecer os métodos de ensino das habilidades motoras e saber aplicá-los; Conhecer os métodos de montagem coreográfica mais simples e saber aplicá-los; Conhecer os níveis de aula em Aeróbica, Step e Slide; Conhecer os tipos de ordens de comando e saber aplicá-los, levando em consideração a estrutura musical; Conhecer os diferentes tipos de posicionamento do instrutor na sala e em relação aos alunos e suas transições e saber aplicá-los; Conhecer como dispor os alunos na sala e saber aplicar; Elaborar um plano de aula levando em consideração a estrutura da aula, o nível da aula, a sua duração total e parcial, os seus exercícios, os métodos de ensino e montagem coreográfica, utilizando a escrita coreográfica; Ensinar as habilidades motoras, com instrução adequada, utilizando os métodos de ensino adequados e respeitando o ritmo e estrutura musical; Ensinar sequências coreográficas, com execução técnica e demonstração, ordens de comando e posicionamento adequados, utilizando adequadamente os métodos de montagem coreográfica e respeitando o ritmo e estrutura musical; Leccionar as diversas fases de uma aula, com instrução adequada, levando em consideração as características de cada fase, utilizando os métodos de ensino e métodos de montagem coreográfica adequados e respeitando o ritmo e estrutura musical; Conhecer as variantes de Aeróbica, Step e Slide		
Conteúdos: INTRODUÇÃO AO FITNESS: Conceito de Fitness (Condição Física) e de Health & Fitness (Condição Física e Saúde); Área do Health & Fitness; Qualidades físicas; Componentes da condição física; Componentes estruturais do treino; Estrutura das aulas; Equipamento; Materiais; Higiene; Postura corporal; Introdução às actividades de Fitness: sua relação com as componentes da condição física; Instituições de prática de actividades de Fitness; Contexto socioprofissional da Condição Física e Saúde AERÓBICA, STEP E SLIDE 1: Caracterização da Aeróbica, Step e Slide; Origem e evolução da Aeróbica, Step e Slide; Objectivos e benefícios da Aeróbica, Step e Slide; Equipamento para Aeróbica, Step e Slide; Materiais de Aeróbica, Step e Slide; Habilidades motoras específicas de Aeróbica, Step e Slide; Prevenção de lesões na Aeróbica, Step e Slide; Música; Estrutura musical; Cadência musical; Metodologia; Estrutura da aula de Aeróbica, Step e Slide; Prescrição do exercício em Aeróbica, Step e Slide; Métodos de aula: estilo livre e coreografado; Sequências coreográficas; Transições; Métodos de montagem coreográfica; Métodos de ensino; Intervenção pedagógica; Posicionamento; Instrução e ordens de comando; Planeamento da aula; Prática pedagógica; Variantes da Aeróbica, Step e Slide		
Avaliação	2 testes teóricos; 1 trabalho com apresentação; 2 testes práticos; exercícios apresentados nas aulas	
Bibliografia principal: American College of Sports Medicine (2006). <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> , Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.. American Council on Exercise. (2000). <i>Group Fitness Instructor Manual</i> . San Diego, CA: American Council on Exercise. Barata, T. (1997). <i>Actividade Física e Medicina Moderna</i> . Póvoa de Sto. Adrião: Editora Europress. Bonelli, S. (2000). <i>Step Training. ACE Group Fitness Specialty Book</i> . San Diego, CA: American Council on Exercise. Bricker, K. (2000). <i>Traditional Aerobics</i> . San Diego, CA: American Council on Exercise. Franco, S. & Santos, R. (1999). <i>A Essência da Ginástica Aeróbica</i> . Rio Maior: Edições ESDRM. Kennedy, C. A. & Yoke, M. M. (2005). <i>Methods of Group Exercise Instruction</i> . Champaign, IL: Human Kinetics. Papi, J. (2000). <i>Aeróbic</i> . Barcelona: INDE Publicaciones. Sánchez, D. (1999). <i>Bases para la Enseñanza del Aerobic</i> . Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.		