



## GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



### FITNESS II

SEM 2 CFSD	CRÉDITOS ECTS 8	Horas/semana TP=3h PL=3h
Regente	Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta ( <a href="mailto:sfranco@esdrm.pt">sfranco@esdrm.pt</a> )	
Docentes	Mestre Susana Franco, Professora-Adjunta Mestre M.ª Fátima Ramalho, Equiparada a Professora-Adjunta ( <a href="mailto:fatimaramalho@esdrm.pt">fatimaramalho@esdrm.pt</a> ) Mestre João Moutão, Equiparado a Professor-Adjunto ( <a href="mailto:jmoutao@esdrm.pt">jmoutao@esdrm.pt</a> ) Mestre Nuno Pimenta, Equiparado a Professor-Adjunto ( <a href="mailto:npimenta@esdrm.pt">npimenta@esdrm.pt</a> ) Mestre Vera Simões, Assistente de 2.º Triénio ( <a href="mailto:verasimoes@esdrm.pt">verasimoes@esdrm.pt</a> )	
<b>Objectivos:</b> <b>AERÓBICA E STEP 2:</b> Conhecer os diferentes métodos de monitorização da intensidade e saber aplicá-los; Conhecer métodos de ensino e de montagem coreográfica mais complexos e saber aplicá-los; Ensinar habilidades motoras mais complexas, explorando os elementos de variação da complexidade, utilizando os métodos de ensino adequados; Leccionar uma aula, com execução técnica e demonstração, ordens de comando e posicionamento adequados, 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 <b>HIP HOP:</b> Conhecer a cultura Hip Hop, sua origem e evolução; Distinguir o Hip Hop do Funk e o Old School do New School; Caracterizar o Locking, Popping e Breakdance, sabendo executar técnicas destes estilos; Conhecer qual o papel do Instrutor de Hip Hop; Conhecer quais os objectivos do Hip Hop; Conhecer qual a estrutura de uma aula de Hip Hop, e quais as características de cada fase da aula; Conhecer qual o tipo e cadência musical adequada para cada estilo de Hip Hop, assim como qual o papel da música nas aulas; Conhecer e executar correctamente diversos passos padrão, elementos de variação, passos padrão com variação, passos em contratempo e passos contínuos, sabendo ensiná-los; Conhecer as características das coreografias para alunos iniciados, avançados e intermédios; Conhecer as características das coreografias de aulas, exibições e competições; Conhecer e aplicar adequadamente os métodos de ensino e de montagem coreográfica; Identificar quais as formas de variar as aulas; Saber realizar uma adequada gestão coreográfica; Planear uma aula de Hip Hop; Leccionar uma aula de Hip Hop, com execução técnica e demonstração, ordens de comando e posicionamento adequados, 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 <b>LOCALIZADA 1:</b> Conhecer a origem e evolução da Localizada, seus objectivos e benefícios; Conhecer o equipamento adequado para a prática de Localizada; Conhecer e caracterizar diferentes tipos de material utilizados na Localizada, assim como utilizá-los de forma adequada; Conhecer os conceitos de série, repetições e pausa; Conhecer o conceito de força e os diferentes tipos de força; Conhecer exercícios de Localizada, suas componentes críticas, erros comuns e participação muscular; Conhecer e executar um adequado alinhamento postural; Conhecer e saber aplicar os elementos de variação da intensidade em Localizada; Realizar a análise cinesiológica de exercício de Localizada; Conhecer as diferentes velocidades de execução dos exercícios; Conhecer a cadência musical adequada às aulas Localizada; Executar correctamente exercícios de Localizada, em diferentes velocidades, enquadrados na estrutura musical; Conhecer os aspectos ligados à prevenção de lesões em Localizada; Conhecer as várias fases de uma aula de Localizada, seus objectivos e características		
<b>Conteúdos:</b> <b>AERÓBICA E STEP 2:</b> Prescrição do exercício em Step e Aeróbica e Monitorização da intensidade; Métodos de ensino: Dissociação temporal e Progressão; Métodos de montagem coreográfica: Inserção, Split total, pares e trios, Espelho; Prática pedagógica <b>HIP HOP:</b> A cultura Hip Hop; Funk VS Hip Hop; A origem e evolução do Hip Hop; Old School VS New School; Locking, Popping e Breakdance; Cardiofunk e Hip Hop em programas de fitness; O papel do Instrutor de Hip Hop; Objectivos; Estrutura da aula; Música; Padrões de movimento; Passos padrão; Elementos de variação; Passos em contratempo; Passos contínuos; Métodos de montagem coreográfica: Dissociação temporal, Dissociação motora e Dissociação segmentar; Coreografias para alunos iniciados, avançados e intermédios; Coreografias de aulas, exibições e competições; Movimentos potencialmente perigosos; Motivação e clima relacional nas aulas de Hip Hop; Formas de variação das aulas; Gestão da coreografia; Prática pedagógica <b>LOCALIZADA 1:</b> Caracterização da Localizada; Origem e evolução; Objectivos e Benefícios; Equipamento; Recursos materiais: caracterização dos materiais e da sua forma de utilização; Música; Exercícios específicos, técnica, componentes críticas e erros comuns; Velocidade de execução; Análise cinesiológica de exercícios; Consciencialização postural; Prevenção de lesões; Metodologia da Localizada; Estrutura da aula; Elementos de variação da intensidade; Conceito de série, repetição e pausa; Definição de força e tipos de força		
Avaliação	2 testes teóricos; 2 trabalhos com apresentação; 3 testes práticos; exercícios apresentados nas aulas	
<b>Bibliografia principal:</b> Aaberg, E. (1999). <i>Resistance Training Instruction</i> . Champaign: Human Kinetics. American Council on Exercise. (2000). <i>Group Fitness Instructor Manual</i> . San Diego, CA: American Council on Exercise. Baechle, T.R. & Earle, R.W. (2000). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning: National Strength and Conditioning Association</i> . Champaign, IL: Human Kinetics. 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. Correia, P.P. et al (2006) <i>Aparelho Locomotor e Análise do Movimento: Estudos práticos para Anatomofisiologia e Cinesiologia</i> . Cruz Quebrada, FMH Edições Costa, M. G. (2000). <i>Ginástica Localizada</i> . Rio de Janeiro: Sprint. Delavier, F (2000) <i>Guia dos movimentos de musculação, Abordagem anatómica</i> . 2ª edição. Brasil, SP: Manole. Franco, S. & Santos, R. (1999). <i>A Essência da Ginástica Aeróbica</i> . Rio Maior: Edições ESDRM. Franco, S. & Santos, R. (2001). <i>Sebenta de Step</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. Papi, J. D., & Molina, I. P. (2001). <i>Hip-hop / funk: Programas de fitness</i> . Barcelona: INDE Publicaciones. Ramalho, F. (2002). Ginástica Localizada: Uma forma de desenvolver a força funcional. <i>Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física</i> , (23), 11-21. Seibert, R. (Ed.). (2004). <i>Group Strength Training</i> . San Diego, California: ACE. Stone, M. H.; Stone, M.; Sands, W. A. (2007). <i>Principles and Practice of Resistance Training</i> . Champaign, IL: Human Kinetics.		