



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



FITNESS III

SEM 3 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: LOCALIZADA 2: Conhecer os elementos de variação da intensidade e complexidade, criando níveis diferenciados de exercícios de Localizada para determinado grupo muscular e sabendo como progredir com os mesmos; Conhecer, executar e ensinar um adequado alinhamento postural, sabendo como enquadrar exercícios com esse objectivo numa aula; Conhecer o conceito de exercícios integrados e combinados, assim como os métodos de ensino e como progredir para os mesmos; Conhecer a prescrição para treino em Localizada; Organizar os exercícios numa sessão de Localizada; Realizar um planeamento de treino ao longo de várias sessões de Localizada; Conhecer e aplicar diferentes métodos de treino em Localizada; Conhecer os diferentes métodos de aula em Localizada; Conhecer as variantes da Localizada; Conhecer como variar as aulas de Localizada; Conhecer a origem e evolução do trabalho com Fit Ball; Conhecer os objectivos do trabalho com Fit Ball; Conhecer os benefícios do trabalho com Fit Ball; Conhecer os diferentes tamanhos de bola sabendo adequá-los às características dos alunos; Conhecer os conceitos de estabilização e equilíbrio e factores influenciadores dos mesmos, sabendo explorá-los com a utilização da Fit Ball; Conhecer as posições base para trabalho com Fit Ball; Conhecer e executar correctamente exercícios de força/resistência muscular na Fit Ball, assim como as suas componentes críticas, erros comuns e participação muscular; Realizar a análise cinesiológica de exercício na Fit Ball; Conhecer e executar correctamente exercícios de alongamento na Fit Ball; Conhecer os aspectos ligados à prevenção de lesões no trabalho com Fit Ball; Conhecer o conceito de treino funcional, treino funcional estático e dinâmico e de estabilização funcional; Conhecer os objectivos do treino funcional; Conhecer os benefícios do treino funcional; Saber que materiais e como utilizá-los no treino funcional; Conhecer qual a metodologia de treino ensino no treino funcional; Conhecer os diferentes tipos de posicionamento do instrutor na sala e em relação aos alunos e saber aplicá-los; Conhecer como dispor os alunos na sala e saber aplicar; Ensinar os exercícios, com instrução adequada, utilizando os métodos de ensino adequados e respeitando a velocidade de execução e a estrutura musical; Lecionar uma aula de Localizada, com execução técnica e demonstração, instrução e posicionamento adequados, controlando os alunos e intervindo se adequado, e motivando os alunos, levando em consideração as características de cada fase, utilizando os métodos de ensino adequados e respeitando a velocidade e a estrutura musical; 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 e respectiva organização, os métodos de ensino e métodos de treino. MUSCULAÇÃO 1: Conhecer a origem e evolução da Musculação; Conhecer os objectivos da Musculação; Conhecer os benefícios da Musculação; Conhecer o equipamento adequado para a prática de Musculação; Conhecer e caracterizar diferentes tipos de material utilizados na Musculação, assim como utilizá-los de forma adequada; Conhecer os conceitos de série, repetições e pausa; Conhecer o conceito de força; Conhecer os diferentes tipos de força; Conhecer os factores condicionantes da força; Conhecer exercícios de Musculação, suas componentes críticas, erros comuns e participação muscular; Conhecer as ajudas adequadas a realizar nos exercícios e conseguir realizá-las; Realizar a análise cinesiológica de exercício de Musculação; Conhecer as diferentes velocidades de execução dos exercícios; Executar correctamente exercícios de Musculação sabendo ensiná-los; Conhecer os aspectos ligados à prevenção de lesões em Musculação; Conhecer as várias fases de uma aula de Musculação, seus objectivos e características; Conhecer as variáveis do treino e sua relação; Conhecer os métodos de avaliação da força, sabendo aplicá-los; Classificar os métodos de treino de força. STRETCHING: Conhecer a origem e evolução do Stretching; Conhecer os objectivos do Stretching; Conhecer os benefícios do Stretching; Conhecer o equipamento adequado para a prática de Stretching; Conhecer o material utilizado no Stretching, e saber utilizá-lo; Conhecer a musical adequada às aulas de Stretching; Conhecer a prescrição de exercício para treino de flexibilidade; Conhecer os conceitos de flexibilidade e alongamento; Conhecer os diferentes tipos de flexibilidade; Conhecer os factores influenciadores da flexibilidade; Conhecer e saber aplicar os diferentes métodos de treino de flexibilidade; Conhecer exercícios de flexibilidade, suas componentes críticas, erros comuns e participação muscular; Conhecer como alongar os diversos grupos muscular em diferentes posições e com diferentes níveis; Realizar a análise cinesiológica de exercícios de flexibilidade; Executar e demonstrar correctamente exercícios de flexibilidade; Conhecer os aspectos ligados à prevenção de lesões em treino de flexibilidade; Conhecer as várias fases de uma aula de Stretching, seus objectivos e características; Saber como alongar os músculos trabalhados em diversas actividades; Conhecer os diferentes tipos de posicionamento do instrutor na sala e em relação aos alunos e saber aplicá-los; Conhecer como dispor os alunos na sala e saber aplicar; Planear uma aula de Stretching; Lecionar exercícios de Stretching, com instrução adequada.		
Conteúdos: LOCALIZADA 2: Exercícios; Planeamento e periodização em Localizada; Diferentes variantes da Localizada; Intervenção pedagógica na Localizada; Formas de variação das aulas; Fit Ball; Treino Funcional MUSCULAÇÃO 1: Introdução ao estudo da Musculação; Definição de força; Factores condicionantes da capacidade de produção de força; Formas de manifestação da força; Adaptações musculares no treino de força; Métodos de avaliação da força; Fundamentos metodológicos do treino da força; Técnica de execução dos exercícios de musculação; Fases do treino de Musculação; Técnicas de ajuda na execução dos exercícios; Intervenção técnica e pedagógica STRETCHING: Caracterização do Stretching; Origem e evolução do Stretching; Objectivos do Stretching; Benefícios do Stretching; Diferenciação entre alongamento e flexibilidade; Tipos de flexibilidade; Factores influenciadores da flexibilidade; Equipamento; Materiais; Música; Exercícios; Técnica, postura e prevenção de lesões; Metodologia do treino de flexibilidade; Intervenção pedagógica no Stretching		
Avaliação	3 Teste teóricos; 1 Teste prático; 3 Trabalhos com apresentação; Exercícios apresentados na aula; 2 Oraís teórico-práticas	
Bibliografia principal: Aaberg, E. (1999). <i>Resistance Training Instruction</i> . Champaign: Human Kinetics. Alter, M. (1996). <i>Science of Flexibility</i> . Champaign: Human Kinetics. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2000). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning: National Strength and Conditioning Association</i> (2 ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. Bompa, T. & Conacchia, L. (1998). <i>Serious Strength Training</i> . Champaign, IL: Human Kinetics. Bonelli, S. (2002). <i>Stability Ball Training</i> . San Diego, CA: American Council on Exercise. Campos, M. d. A. (2002). <i>Biomecânica da Musculação</i> . Rio de Janeiro: Sprint. Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Santos, P.; Carvalho, J. & Vieira, J. (Eds.). (1998). <i>Metodologia do Treino Desportivo</i> . Lisboa: Serviço de Edições da Faculdade de Motricidade Humana. Cometti, G. (2000). <i>Los Métodos Modernos de Musculación</i> . Barcelona: Ed. Paidotribo.		



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



- Costa, M. G. (2000). *Ginástica Localizada*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Delavier, F (2000) *Guia dos movimentos de musculação, Abordagem anatômica*. 2ª edição. Brasil, SP: Manole.
- Ellison, D. (2000). *Performance Stretching*. Champaign: Human Kinetics.
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (1999). *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*. Porto Alegre: Editoras Artes Médicas.
- Goldenberg, L. & Twist, P. (2007). *Strength Ball Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gomes, A. C. (2002). *Treinamento desportivo: estruturação e periodização*. Porto Alegre: Artmed.
- Holcomb, W. (2000). Stretching and Warm-up. In T. Baechle & R. Earle (Eds.). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Champaign, IL: Human Kinetics, 321-342.
- Kirk, P. (1993). Variations: From Step to Strength Training - Flexibility Training. In American Council on Exercise (Ed.). *Aerobic Instructor Manual - The Resource for Group Fitness Instructors*. San Diego, CA: American Council on Exercise, 303-309.
- McAtee, R. E. & Charland, J (2007). *Facilitated Stretching*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nelson, A. G. & Kokkonen, Jouko (2007). *Stretching Anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Page, P. (2005). *Strength Band Training*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Papi, J. D. (2002). *GAP: Glúteos, abdominales y piernas*. Barcelona: INDE
- Santos, L. A. (1999). *Novas Perspectivas do Treino com Pesos*. Cacém: Manz Produções.
- Seibert, R. (Ed.). (2004). *Group Strength Training*. San Diego, California: ACE.
- Stone, M. H.; Stone, M.; Sands, W. A. (2007). *Principles and Practice of Resistance Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tavares, C. (Ed.). (2003). *O Treino da Força Para Todos*. Cacém: Manz Produções.
- Vilanova, N. G., Martinez, A., & Monge, A. T. (Eds.). (1999). *La tonificación muscular: teoría y práctica*. Barcelona: Paidotribo.