



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



FITNESS V

SEM 5 CFSD	CRÉDITOS ECTS 8	Horas/semana TP=4h PL=4h
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: CARDIOFITNESS 2: Conhecer métodos de treino avançados, sabendo como programá-los e aplicá-los; Realizar programas de treino de Cardiofitness, adequando-os às características do praticante e objectivos; Conhecer como realizar progressão dos programas de treino; Elaborar uma periodização de treino cardiovascular; Conhecer qual a contribuição do treino cardiovascular no treino desportivo, sabendo como utilizá-lo; Leccionar um treino de Cardiofitness, utilizando uma adequada intervenção pedagógica; Conhecer e utilizar estratégias de retenção de clientes a sala de Cardiofitness. INTRODUÇÃO AO ESTÁGIO: Realizar um plano de aula tipo para cada uma das diferentes aulas de grupo; Realizar um plano de treino tipo para Musculação e Cardiofitness; Realizar um unidade didáctica tipo; Realizar uma periodização de treino tipo; Analisar e reflectir acerca das aulas de grupo em termos de conteúdos, metodologias de ensino, metodologias de montagem coreográfica e metodologias de treino, apresentando sugestões de melhoria acerca de aulas observadas; Analisar e reflectir acerca das sessões de treino individuais em termos de conteúdos, metodologias de ensino e metodologias de treino, apresentando sugestões de melhoria acerca de sessões observadas; Analisar e reflectir sobre a intervenção pedagógica, em termos de instrução, controlo, clima, gestão do tempo de aula e segurança e do modo de intervir nas diferentes fases das aulas, apresentando sugestões de melhoria acerca de aulas observadas; Analisar e reflectir acerca das progressões de conteúdo e de intervenção metodológica e pedagógica, apresentando sugestões de melhoria acerca de aulas observadas; Analisar os protocolos de avaliação da condição física aplicados em instituições de prática de actividades de Fitness, reflectindo e apresentando sugestões acerca da melhoria da aplicação dos mesmos; Analisar a situação desportiva de uma organização de prática de actividades de Fitness, reflectindo e apresentando estratégias de melhoria das mesmas; Conhecer as estruturas e componentes de um currículo e saber realizá-lo; Reflectir sobre a carreira profissional; Reflectir sobre a conduta profissional. MUSCULAÇÃO 2: Conhecer os métodos e sistemas de treino; Saber realizar um plano de treino, adequado às características do praticante e aos objectivos pretendidos, utilizando os métodos e sistemas de treino adequados; Conhecer as fases da periodização do treino de força e realizar um planeamento de treino; Conhecer os métodos de treino avançados e realizar um plano de treino com os mesmos; Conhecer suplementos, assim como as suas características e efeitos; Conhecer o conceito de doping; Conhecer substâncias dopantes, assim como as suas características e efeitos; Conhecer as características específicas para um programa de treino para mulheres e saber um realizar um programa de treino para esta população; Conhecer as características específicas para um programa de treino para jovens e saber um realizar um programa de treino para esta população; Conhecer as características específicas para um programa de treino para idosos e saber um realizar um programa de treino para esta população; Conhecer os efeitos do treino de força na composição corporal, nomeadamente nas mulheres e nos idosos.		
Conteúdos: CARDIOFITNESS 2: Metodologia do treino cardiovascular; Treino avançado de Cardiofitness; Estudo de caso na prescrição de programas de treino de Cardiofitness; Elaboração, organização e progressão de um programa de treino; Planeamento e periodização do treino cardiovascular; Conjugação do treino de força com o treino cardiovascular; Contribuição do treino cardiovascular no treino desportivo; Intervenção pedagógica em Cardiofitness. INTRODUÇÃO AO ESTÁGIO: Observação e análise do conteúdo e metodologias das actividades de Fitness (Análise de aulas grupo; Análise de treinos de Musculação e Cardiofitness; Análise de aulas para populações em fases especiais: Idosos, Grávidas e Crianças); Observação e análise da intervenção pedagógica (Análise da intervenção pedagógica em aulas grupo; Análise da intervenção pedagógica em Musculação e Cardiofitness); Análise da avaliação da condição física; Análise da organização; Planeamento; Currículo; Carreira profissional; Conduta profissional. MUSCULAÇÃO 2: Métodos e sistemas de treino; <u>Periodização do treino da força</u> ; <u>Técnicas de treino avançado</u> ; Suplementação; Doping; Treino de força na mulher; Treino de força em jovens; Treino de força nos idosos; Treino da força e composição corporal.		
Avaliação	2 testes teóricos; Fichas de trabalho com apresentação; 6 trabalho com apresentação; debates	
Bibliografia principal: ACE (2003). <i>ACE. Personal Trainer Manual. The Ultimate Resource for Fitness Professional</i> . In C. X. Bryant & D. J. Green (Eds). USA, San Diego: American Council on Exercise. ACSM (1997). <i>Fitness Facility Standards and Guidelines</i> . USA: ACSM. ACSM (2001). <i>ACSM'S Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> , USA: Lippincott Williams & Wilkins. ACSM (2000). <i>ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> , USA: Lippincott Williams & Wilkins. Baechle, TR, Earle, RW (2000). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning. National Strength and Conditioning Association</i> . USA, Champaign: Human Kinetics. Baechle, T. R., & Groves, B. R. (1998). <i>Weight Training</i> . Champaign Illinois: Human Kinetics. Bompa, T. (1999). <i>Periodization Training for Sports</i> . Champaign, IL: Human Kinetics. Bompa, T. & Conacchia, L. (1998). <i>Serious Strength Training</i> . Champaign, IL: Human Kinetics. Brehm, B. (2004). <i>Successful Fitness Motivation Strategies</i> . Champaign, IL: Human Kinetics. 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: Editorial Paidotribo. Faigenbaum, A. & Westcott, W. (2000). <i>Strength and Power for Young Athletes</i> . Champaign, IL: Human Kinetics. Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (1999). <i>Fundamentos do Treinamento de Força Muscular</i> . Porto Alegre: Editoras Artes Médicas. Fleck, S. & Kraemer, W. (1993). <i>Strength Training Athletes</i> . Champaign, IL: Human Kinetics. Fleck, S. & Kraemer, W. (1996). <i>Periodization Breakthrough! The Ultimate Training System</i> . Ronkonkoma, New York: Library of Congress Cataloging, Advanced Research Press, Inc. Howley, ET, Franks, BD (1997). <i>Health Fitness Instructor's Handbook</i> . USA, Champaign: Human Kinetics. Isaacs, LD, Pohlman, R (1998). <i>Preparing for the ACSM Health/Fitness Instructor Certification Examination</i> . USA, Champaign: Human Kinetics. Nancy, C. (1990). <i>Sport Nutrition Guidebook</i> . Champaign, IL: Human Kinetics. Peterson, J., Cedrix, B., & Peterson, S. (1995). <i>Strength Training for Women</i> . Champaign, IL: Human Kinetics. Petry, K.; Froberg, K. & Madella, A. (2006). <i>Thematic Network Project Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science. Report of the Third Year</i> . Cologne: Institute of European Sport Development & Leisure Studies.		



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



Piéron, M. (1999). *Para una Enseñanza Eficaz de las Actividades Físico-deportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Sanders, M. (2000). Leadership Principles for Instructors. In M. Sanders. *YMCA Water Fitness for Health*. Champaign, IL: National Council of Young Men's Christian Associations of the United States of América, 10-15.

Santos, L. A. (1999). *Novas Perspectivas do Treino com Pesos*. Cacém: Manz Produções.

Young, D. & King, A. (2000). Adherence and Motivation. In American Council on Exercise. *Group Fitness Instructor Manual - ACE's Guide for Fitness Professionals*. San Diego, CA: American Council on Exercise, 206-225.

Weinberg, R. & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Porto Alegre: Artmed Editora.

Westcott, W. & Baechle, T. (1999). *Strength Training for Seniors*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams, M. (1998). *Ergogenics Edge*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Decreto-Lei n.º 385/99 de 28 de Setembro.

Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto, Lei n.º 5/2007 de 16 de Janeiro.

<http://www.cedefop.eu.int/transparency/cv.asp>

www.aehesis.de/aehstart.asp

www.ehfa.eu