

CURSO DE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E DESPORTO

Unidade curricular:

Exercício e Saúde I

Curricular Unit:

Exercise and Health I

Docente responsável (preencher o nome completo):

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

Elisa Amélia Alves Fernandes Marques

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 caracteres);

Dominar os conhecimentos teórico/práticos no âmbito das atividades que compõem a disciplina.
Conhecer e aplicar os conhecimentos adquiridos, no âmbito do processo ensino-aprendizagem das atividade desportivas em causa.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

Master the theoretical/practical knowledge within the framework of the activities that make up the discipline. Know and apply the knowledge acquired within the framework of the teaching-learning process of sporting activity concerned.

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

A – Atividades de Grupo (Ginástica Aeróbica, Step, Localizada, Streching)

1 – Noções Gerais

- Descrição do material a utilizar
- Nomenclatura específica da modalidade
- História e Evolução
- Benefícios Físico, Psíquicos e Sociais da Atividade Física em geral e da modalidade em questão
- Equipamento

2 – Metodologia

- Estrutura e fases de uma aula

- Organização (objetivos, tipo de exercícios, progressões, transições, variações, elaboração de estratégias pedagógicas,...)
- Como aumentar e controlar a intensidade de uma aula.
- Técnica e Prevenção de Lesões
- Segurança
- 3 – Música
- Tempos musicais
- Seleção Musical
- 4 – Técnica de Execução e Passos Básicos
- Alto Impacto
- Baixo Impacto
- 5 – Elementos de Variação
- Alavanca
- Plano
- Direção: trajetória do movimento
- Cadência da música (velocidade)
- Forma
- Impacto
- 6 - Segurança na Execução
- Controlo Postural
- Técnicas de correção
- 7 – Ordens de Comado
- 8 – Montagem Coreográfica
- 9 – Prática Pedagógica Simulada

Syllabus (1000 caracteres)

A – group activities (aerobics, Step, located, Streching) 1-General concepts-Description of the material to use-specific Nomenclature-history and evolution mode-Physical, Social and Psychological Benefits of physical activity and sport in question 2-equipment-Methodology and stages of a class Structure-Organization (goals, exercise type, progressions, transitions, variations, elaboration of pedagogical strategies, ...)-how to raise and control the intensity of a lesson. - Technique and injury prevention-security 3-Music-Music-Musical Selection 4 Times – playing technique and basic steps-high impact-low impact 5-Elements of change-lever-plane-Direction: trajectory of motion-Cadence music (speed)-Form-Security-6 Impact at run-Postural control-correction Techniques – 7-8 Mounting orders Comado Choreographic 9 – pedagogical practice Simulated

A – Atividades de Grupo (Ginástica Aeróbica, Step, Localizada, Streching)

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

ACSM (2010) ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Baltimore: Willimans & Wilkins. ACE
(2008) Group Fitness Insctructur Manual. A guide for Fitness Professionals. San Diego: ACE Kraurblatt, C.
(2011). Fitness ABC's Training Manual. IFA

O regente (data e assinatura):