

**CURSO DE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E DESPORTO**

**Unidade curricular:**

Exercício e Saúde II

Curricular Unit:

Exercise and Health II

**Docente responsável (preencher o nome completo):**

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

Elisa Amélia Alves Fernandes Marques

**Objectivos 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 atividades 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 - Musculação e Cardio Fitness

1 – Noções Gerais

- Descrição do material a utilizar

- Nomenclatura específica da modalidade

- História e Evolução

- Benefícios Físico, Psíquicos e Sociais da modalidade

- Equipamento

2 – Metodologia - Construção de programas de treino específicos:

- Análise das necessidades

- Seleção dos exercícios
- Frequência do treino
- Ordem dos exercícios
- Carga de treino e repetições
- Volume
- Intervalos de repouso
- 3 – Segurança na Execução
- Controlo postural
- Técnicas de correção
- 4- Atividades de Grupo: Pilates, Abdominais, TRX, CrossFit, Alongamentos, Fitball
- B - Prática pedagógica simulada (Atividades de Grupo, Musculação e Cardio Fitness)
- C - Noções gerais de gestão de ginásios/Health Club
- D - Relações interpessoais no contexto de trabalho

Syllabus (1000 caracteres)

The-bodybuilding and Cardio Fitness

1-General Notions

- Description of the material to be used
- Mode-specific Nomenclature
- History and evolution
- Physical, Psychological and Social Benefits of sport
- Equipment

2-methodology-construction of specific training programs (personal analysis, exercise selection. training frequency, exercises order, training load and repetitions, volume, rest intervals)

3 – Execution security

- Postural control
- Correction techniques

4-group Activities: Pilates, abdominal, TRX, CrossFit, stretching, Fitball

B-pedagogical practice simulated (Group Activities, resistance training and Cardio Fitness)

C-General Notions of Health Club management

D-interpersonal relationships in the context of work

### Referências bibliográficas (máximo três títulos):

- NSCA (2008). Essentials of strength training and conditioning /National Strength and Conditioning Association; Thomas R. Baechle Roger W, Earle, editors, 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- NSCA (2007). Strength training/ National Strength and Conditioning Association. Champaign, IL: Human Kinetics

- Bossi, L. (2012). Ensinando musculação: exercícios resistidos, 4ed. São Paulo: Ícone Editora.

O regente (data e assinatura):