

Unidade Curricular	Desportos de Academia I		Área Científica	Ciências do Desporto	
Licenciatura em	Desporto - Minor em Gestão do Desporto		Escola	Escola Superior de Educação de Bragança	
Ano Letivo	2023/2024	Ano Curricular	2	Nível	1-2
Tipo	Anual	Semestre	-	Créditos ECTS	8.0
Horas totais de trabalho	216	Horas de Contacto	T - - TP 10 PL 80 TC - S - E - OT - O -	Código	9563-624-2002-00-23

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) José Augusto Afonso Bragada

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Mostrar conhecimentos sobre a origem e a evolução das modalidades abordadas na unidade curricular, nomeadamente Aeróbica-Step, Karaté, Galhofa e Força.
2. Identificar e utilizar adequadamente os equipamentos e recursos materiais inerentes às aulas de atividades de academia.
3. Evidenciar competências na aplicação dos conteúdos adquiridos na apresentação de uma aula.
4. Compreender e aplicar correctamente as metodologias apropriadas no ensino destas modalidades desportivas.

Pré-requisitos

Não aplicável

Conteúdo da unidade curricular

Aeróbica/Step; Karaté Shotokan; Galhofa; Treino de Força.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Atividades de academia de grupo: Aeróbica/Step
 - Origem e evolução;
 - Objetivos e benefícios das aulas de grupo;
 - Equipamento e recursos materiais;
 - Estrutura musical;
 - Comunicação: ordens de comando;
 - Habilidades motoras;
 - Métodos de construção coreográfica;
 - Fases da aula.
2. Karaté Shotokan
 - Kion;
 - Kata Heian Shodan;
 - Gohon-Kumité.
3. Galhofa
 - O Jogo Tradicional (JT) no contexto da atividade física e desportiva;
 - O JT como forma de desenvolvimento harmónico das capacidades motoras;
 - Experimentação e treino deste jogo tradicional.
4. Treino da Força
 - Fundamentos teóricos (biomecânicos e fisiológicos) do treino da força;
 - Estruturação e planificação do treino da força.

Bibliografia recomendada

1. Bragada JB (22fev2017). Galhofa - luta tradicional de Portugal. Ebook: Ed. Leya. ISBN 97898992073699
2. American College of Sports Medicine (2011). ACSM's Complete Guide to Fitness & Health. Human Kinetics.
3. Cerca, L. (2003) Metodologia da ginástica de grupo. 3ª Edição ManzProduções.
4. Rielly, RL (2000). The secrets of Shotokan Karate. Tuttle.
5. Clark, M. ; Lucett, S. & Sutton, B. (2012). NASM Essentials of Personal Fitness Training. 4ª Ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins

Métodos de ensino e de aprendizagem

Prática individual do aluno; Exercitação prática das diferentes técnicas e movimentos; Progressões metodológicas com aumento do grau de dificuldade, na abordagem de novas técnicas e sequências; Trabalho de pesquisa com tutoria.

Alternativas de avaliação

1. Avaliação contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Prova Intercalar Escrita - 25% (Média ponderada dos 4 blocos (Galhofa, Karaté, Força e Aeróbica-Step))
 - Trabalhos Práticos - 75% (Média ponderada dos 4 blocos (Galhofa, Karaté, Força e Aeróbica-Step))
2. Avaliação por exame - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
 - Exame Final Escrito - 25%
 - Trabalhos Práticos - 75% (A nota desta componente corresponde à obtida na avaliação prática da avaliação contínua.)

Língua em que é ministrada

1. Português
2. Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

José Augusto Afonso Bragada	Pedro Miguel Monteiro Rodrigues	Pedro Miguel Queirós Pimenta Magalhaes	Carlos Manuel Costa Teixeira
25-01-2024	25-02-2024	26-02-2024	27-02-2024