

Unidade Curricular	Desportos de Academia II		Área Científica	Ciências do Desporto	
Licenciatura em	Desporto - Minor em Recreação e Lazer		Escola	Escola Superior de Educação de Bragança	
Ano Letivo	2023/2024	Ano Curricular	3	Nível	1-3
Tipo	Semestral	Semestre	2	Créditos ECTS	4.0
Código	9563-625-3203-00-23				
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T -	TP 10	PL 35
			TC -	S -	E -
			OT -	O -	

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) Catarina Margarida Silva Vasques

#### Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:  
Conhecer os princípios e procedimentos metodológicos específicos a aplicar no ensino das atividades de academia de grupo; Evidenciar competências na aplicação dos conteúdos adquiridos.

#### Pré-requisitos

Não aplicável

#### Conteúdo da unidade curricular

1. Atividades de academia de grupo; 2. Credenciamento e formação em atividades de academia de grupo.

#### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

- Atividades de academia de grupo
  - Princípios metodológicos, filosofia e conceitos;
  - Caracterização e análise dos equipamentos e recursos materiais;
  - Metodologia do treino com bola suíça, banda elástica, plataforma e pesos livres;
  - Métodos de ensino das habilidades motoras;
  - Execução técnica: respiração, estabilização e equilíbrio e posições base;
  - A antecipação, feedback e correções na aula de grupo.
  - Métodos de construção coreográfica;
  - Estrutura e planificação da aula de grupo.
- Credenciamento e formação em atividades de academia de grupo.
  - Empresas e programas implementados em Portugal;
  - Eventos, convenções e outros;
  - Formações e especialização avançada.

#### Bibliografia recomendada

- Teixeira, D. (2017). Manual do técnico de exercício físico. Porto Salvo: André Manz Produções Culturais e Desportivas.
- Campos, F., Melo, R., Mendes, R. (2021). Fitness e Atividades de Ginásio – Guia para Profissionais. Edições LIDEL.
- Rodríguez, J. (2006) Pilates. Plátano Editora, S. A.
- Geweniger, V., Bohlander, A. (2014). A teachers' manual. Springer.
- Kennedy, C. & Yoke, M. (2014). Methods of Group Exercise Instruction (3th Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.

#### Métodos de ensino e de aprendizagem

Sessões teórico-práticas com o recurso a meios audiovisuais. Sessões práticas de sistematização dos conhecimentos avançados adquiridos nas sessões teórico-práticas; exercitação prática das diferentes habilidades motoras, progressões metodológicas na abordagem de novas técnicas e sequências. Processo de aprendizagem por projeto com apresentação de micro aula.

#### Alternativas de avaliação

- Avaliação contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Prova Intercalar Escrita - 25% (Teste escrito)
  - Trabalhos Práticos - 75% (Cinco trabalhos práticos = 10%+10%+10%+10%+10% Micro aula = 25%)
- Avaliação exame - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
  - Exame Final Escrito - 25% (Componente teórica: um teste escrito)
  - Trabalhos Práticos - 75% (A nota desta componente corresponde à obtida no ponto 1b.)

#### Língua em que é ministrada

Português

#### Validação Eletrónica

Catarina Margarida Silva Vasques	Pedro Miguel Monteiro Rodrigues	Pedro Miguel Queirós Pimenta Magalhaes	Carlos Manuel Costa Teixeira
09-01-2024	25-02-2024	26-02-2024	27-02-2024