

Designação	Envelhecimento Saudável	Área Científica	-
Classificação	Unidade/Projeto Extracurricular	Escola	Instituto Politécnico de Bragança
Ano Letivo	2022/2023	Ano Curricular	-
Tipo	Semestral	Semestre	2
Horas totais de trabalho	162	Horas de Contacto	T - TP - PL - TC - S - E - OT - O -
		Nível	-
		Créditos ECTS	6.0
		Código	9999-940-1002-00-22

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) António Miguel de Barros Monteiro, Carlos Pires Magalhães, Fernando Jorge Coutinho Monteiro, Hélder Jaime Fernandes, Sílvia Freitas Moreira Nobre

### Resultados da aprendizagem e competências

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

1. APLICAR conhecimentos de game design, artes visuais e ciências da computação no design e desenvolvimento de um projeto em co-criação com parceiros externos;
2. RESOLVER PROBLEMAS compreendendo o problema, identificando o fundamental, desenvolvendo a metodologia adequada e apresentando soluções criativas;
3. TRABALHAR EM EQUIPA debatendo ideias e várias perspetivas para o problema, dando sugestões e aceitando as dos outros, integrando linhas de pensamento e motivando a participação de todos;
4. COMUNICAR sabendo ouvir as ideias e comentários dos outros, expondo as ideias de forma organizada e construtiva, identificando o essencial e estruturando suportes eficientes para o transmitir;
5. AUTOGERIR estimando o tempo necessário à execução de tarefas, prevendo estratégias para mitigação de riscos e coordenando o calendário do projeto.
6. COMPREENDER a relação benefício/riscos associados à prática de exercício físico em idosos.
7. COMPREENDER a relação benefício/riscos associados à prática de exercício físico na terceira idade.

### Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:  
Conhecimentos de inglês.

### Conteúdo da unidade curricular

Num ambiente de estúdio, típico das indústrias criativas, são desenvolvidos projetos em parceria com a comunidade. Trata-se de um contexto de trabalho colaborativo e criativo, que estimula competências técnicas e de resolução de problemas, comunicação e autogestão. As grandes áreas de atuação são game design, artes, ciências de computação e gestão de projetos aplicadas numa ampla diversidade temática. Exercício físico na terceira idade; Benefícios do exercício físico no envelhecimento.

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Abrangem uma ou mais áreas do saber de entre Game Design, Ciências da Computação e Artes Visuais.
2. Para cada projeto são definidos perfis nos quais se identificam os conteúdos específicos a abordar.
3. Exercício físico na terceira idade.
4. Benefícios do exercício físico no envelhecimento.
  - Alterações da aptidão física.
  - Prescrição do exercício físico.

### Bibliografia recomendada

1. Brown, T. (2019). Change by Design, Revised and Updated: How Design Thinking Transforms Organizations and Inspires Innovation. [ISBN: 9780062856623] HarperBusiness.
2. Chandler, H. M. (2014). The Game Production Handbook, (3rd Edition) Sudbury: Jones & Bartlett Publishers. [ISBN: 9781449688097]
3. Novak, J. (2011). Game Development Essentials: An Introduction. (3rd Edition) Delmar Cengage Learning. [ISBN: 9781111307653]
4. Rothman, J. (2017). Create Your Successful Agile Project: Collaborate, Measure, Estimate, Deliver. (1st Edition). Pragmatic Bookshelf.
5. ACSM (2019). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (9th ed. ). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins

### Métodos de ensino e de aprendizagem

Em regime tutorial, os docentes acompanharão, através de um método ativo e interrogativo, a execução de todo o trabalho de design e desenvolvimento de um jogo / projeto. Aplicabilidade dos conhecimentos adquiridos, em atividades ou eventos desportivos realizados para idosos.

### Alternativas de avaliação

- Avaliação contínua - (Ordinário) (Final)
- Projetos - 100%

### Língua em que é ministrada

1. Português
2. Inglês

### Validação Eletrónica

António Miguel de Barros Monteiro, Carlos Pires Magalhães, Fernando Jorge Coutinho Monteiro, Hélder Jaime Fernandes, Sílvia Freitas Moreira Nobre

Vera Alexandra Ferro Lebres

29-12-2022

28-02-2023