

|                          |  |                   |   |   |                     |
|--------------------------|--|-------------------|---|---|---------------------|
| 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                   |