INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA

Unidade Curricular	Desportos de Academia I	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	2
Nível	1-2	Créditos ECTS	8.0
Tipo	Anual	Semestre	-
Código	9563-625-2002-00-23		

Horas totais de trabalho	216	Horas de Contacto	T -	TP 10	PL 80	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 Tutórica; 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 tutória.

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

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

Este documento só tem validade académica depois de autenticado, em todas as suas folhas, com o selo a óleo da Instituição.