

| | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|-------------------|---|
| Unidade Curricular | Avaliação e Prescrição do Exercício | 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 | Créditos ECTS | 4.0 |
| Tipo | Semestral | Semestre | 1 |
| Código | 9563-625-3101-00-23 | | |
| Horas totais de trabalho | 108 | Horas de Contacto | T 30 TP - PL 15 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) Antonio Manuel Malvas Reis

Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:
Conhecer os procedimentos de avaliação e preverem programas de exercícios para melhoria ou manutenção das funções cárdio-respiratória, musculo-esquelética e da composição corporal

Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:
Conhecimentos de fisiologia do exercício e de estatística

Conteúdo da unidade curricular

Métodos e técnicas de avaliação da atividade física habitual. Avaliação da aptidão cárdio-respiratória e delineaamento de programas de exercícios para o seu desenvolvimento. Avaliação da aptidão musculo-esquelética e delineaamento de programas para o seu desenvolvimento. Avaliação da composição corporal e delineaamento de programas de exercício para o controlo ponderal

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Medida e Avaliação
 - Características dos testes
 - Erro de medida
 - Fiabilidade, validade e objetividade
2. Atividade física habitual e saúde
 - Unidades de medida e dispêndio energético
 - Avaliação da atividade física habitual
 - Avaliação do dispêndio energético
3. Avaliação da Composição corporal e controlo ponderal
 - Modelos e métodos de estudo da composição corporal
 - Efeitos do exercício na composição corporal
 - Delineamento de programas de controlo ponderal
4. Aptidão física
 - Aptidão física relacionada com a saúde
 - Baterias de avaliação da aptidão física
 - Avaliação referenciada à norma e ao critério
5. Aptidão cárdio-respiratória
 - Avaliação da aptidão cárdio-respiratória
 - Delineamentos de programas de exercício para o desenvolvimento da aptidão cárdio-respiratória
6. Avaliação da Capacidade Musculo-esquelética
 - Avaliação da força e resistência musculares
 - Avaliação da flexibilidade
 - Delineamento de programas de exercícios para o desenvolvimento da força e resistência musculares
 - Delineamento de programas de exercícios para o desenvolvimento da flexibilidade
7. Postura
 - Exercícios para a prevenção e tratamento da dor lombar

Bibliografia recomendada

1. Heyward, V. ; Gibson, A. (2014). Advanced fitness assessment and exercise prescription. 7ª ed. Campaign: Human Kinetics
2. American College of Sport Medicine (2013). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9ª ed. Filadelfia: Lea & Febiger.
3. Eston, R. , Eston, R. G. , & Reilly, T. (2009). Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual: Anthropometry. Londres: Routledge.
4. Nieman, D. C. (2003). Exercise testing and prescription. A health-related approach. 5 ed. Nova Iorque: McGraw-Hill Higher Education.
5. Heyward, V. H. ; Wagner, D. R. (2004). Applied body composition assessment. 2 ed. Champaign: Human Kinetics.

Métodos de ensino e de aprendizagem

Apresentação dos conteúdos programáticos seguidos de discussão. É também proposta a elaboração de trabalhos de recolha e análise dos temas abordados durante as aulas. Em contexto de aulas práticas os alunos são convidados a experimentarem os diferentes processos abordados nas aulas teóricas.

Alternativas de avaliação

1. Avaliação continua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Prova Intercalar Escrita - 60% (2 Testes (50% cada um))
 - Trabalhos Práticos - 40% (1 trabalho de grupo (3 elementos))
2. Exame Final - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
 - Exame Final Escrito - 100%

Língua em que é ministrada

Português

Validação Eletrónica

| | | | |
|----------------------------|---------------------------------|--|------------------------------|
| Antonio Manuel Malvas Reis | Pedro Miguel Monteiro Rodrigues | Pedro Miguel Queirós Pimenta Magalhaes | Carlos Manuel Costa Teixeira |
| 18-02-2024 | 25-02-2024 | 26-02-2024 | 27-02-2024 |