

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	2020/2021	Ano Curricular	2
Tipo	Anual	Semestre	-
Horas totais de trabalho	216	Horas de Contacto	T - - TP 10 PL 80 TC - S - E - OT - O -
Nível	1-2	Créditos ECTS	8.0
Código	9563-625-2002-00-20		

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, José Augusto Afonso Braga

### 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 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; 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. Treino da Força
  - Fundamentos teóricos (biomecânicos e fisiológicos) do treino da força;
  - Estruturação e planificação do treino da força.

### Bibliografia recomendada

1. Braga 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 3 blocos Karaté, Treino de Força e Aeróbica-Step))
  - Trabalhos Práticos - 75% (Média ponderada dos 3 blocos ( Karaté, Treino de 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

### Validação Eletrónica

Catarina Margarida Silva Vasques, José Augusto Afonso Braga	José Augusto Afonso Braga	Catarina Margarida Silva Vasques	António Francisco Ribeiro Alves
12-10-2020	12-10-2020	13-10-2020	14-10-2020