

Fitness I

- **6 ECTS**
- **2.º Ano, 2.º Semestre**

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer as modalidades e o conceito de Fitness;
- Conhecer as organizações e as instituições de referência internacional no Fitness;
- Conhecer os exercícios básicos associados às diferentes aulas e intervenções na área do Fitness;
- Conhecer e caracterizar a estrutura das aulas de grupo;
- Conhecer a estrutura musical e saber utilizá-la corretamente durante a execução das coreografias;
- Conhecer e aplicar métodos de montagem coreográfica;
- Conhecer e aplicar técnicas de instrução e comunicação;
- Promover a transversalidade e o cruzamento dos conteúdos das diferentes modalidades numa perspetiva de desenvolvimento global do indivíduo.

| Conteúdos Programáticos

1. Conceitos associados à disciplina (condição física, fitness, wellness, saúde, bem-estar)
2. Análise dos diversos recursos associados ao Fitness (Humanos, materiais, espaciais; preocupações transversais de higiene na prática)
3. Aulas de grupo - Definição de conceitos
4. A origem e evolução
5. Objetivos
6. Estrutura musical
7. Habilidades motoras básicas
8. Exercícios contraindicados
9. Erros mais frequentes

10. Estrutura da aula
11. Tipo de aula
12. Montagem coreográfica
13. Anotação coreográfica
14. Métodos de ensino da coreografia
15. Regras no ensino das habilidades motoras
16. Ordens de comando
17. Prática supervisionada.

| Metodologia de Ensino

As aulas serão divididas em três modelos diferentes: Teórico-Prático, onde os conteúdos programáticos abordados sempre com exemplificação na prática; Aulas práticas laboratoriais onde os alunos poderão experimentar os conteúdos e em algumas situações de monitorizar, com supervisão, os diferentes tipos de aula; Aulas de trabalho de grupo onde realizarão algumas atividades de investigação e aplicação, relativa a temas em estudo.