

Atividades de Grupo I

• 4 ECTS

• 1.º Ano, 1.º Semestre

| Área Científica

813 – Desporto

| Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer e aplicar os conceitos específicos e terminologia específica;
- Executar corretamente as habilidades motoras específicas;
- Conhecer e detetar os erros mais frequentes das habilidades motoras básicas;
- Identificar e caracterizar a estrutura das aulas de grupo;
- Identificar a estrutura musical e saber utilizá-la corretamente durante a execução das coreografias;
- Identificar e realizar as devidas adaptações na coreografia;
- Identificar os fatores determinantes da intensidade;
- Aplicar métodos de montagem coreográfica;
- Aplicar técnicas de instrução e comunicação;
- Aplicar métodos pedagógicos nas atividades de grupo.

| Conteúdos Programáticos

- Ginástica Aeróbica (GA) e STEP
 - Definição de conceitos
 - A origem e evolução da GA e do Step
 - Objetivos, geral e específico, da GA e do Step
 - Música
 - Marcador de tempo
 - O bpm
 - Estrutura da música (Elemento; Frase; Bloco Musical; Musica Quadrada vs Pontes Musicais)
 - Vantagem e desvantagem da utilização da música
 - Considerações na seleção da música para a aula
 - Habilidades motoras básicas na GA de alto e baixo impacto e no Step com propulsão e sem propulsão
 - Exercícios contraindicados
 - Erros mais frequentes
 - Aproximações direcionais ao step
 - Estrutura da aula

- Aquecimento
 - ❖ Objetivos
 - ❖ Situações a evitar
- Fase Aeróbica (cardiovascular)
 - ❖ Objetivos
 - ❖ Frequência, Duração e Intensidade
 - ❖ Variação de intensidade (Amplitude de movimentos; Deslocamentos; Ritmo; Mudança de Plano; Impacto)
- Retorno à calma
 - ❖ Objetivos
 - ❖ Caracterização Relaxamento
 - ❖ Objetivos
 - ❖ Caracterização Tipo de aula
- "Estilo" Livre
- "Estilo" Coreografado
 - ❖ Montagem coreográfica
 - ❖ Anotação coreográfica Métodos de ensino da coreografia
- Ordens de comando
 - ❖ Regressivas
 - ❖ Descritivas
 - ❖ Antecipativas
 - ❖ De reforço
- Formas de expressão das ordens de comando
 - ❖ Verbais
 - ❖ Gestuais
- Progressões
 - Objetivos
 - Elementos de variação dos passos
 - Tipos de progressões
- Regras no ensino das habilidades motoras
- Colocação do Professor e Participantes na sala
 - Representação espelhada