

## Atividades de Grupo II

• 6 ECTS

• 1.º Ano, 2.º Semestre

### | Área Científica

813 – Desporto

### | Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer o enquadramento histórico das atividades de grupo: Ginástica Localizada, *Indoor Cycling*, *Body & Mind*, *Pump*, *Combat*, *Hiit* e *CrossTraining*;
- Aplicar os conceitos específicos e terminologia específica;
- Executar corretamente as habilidades motoras específicas;
- Conhecer e detetar os erros mais frequentes das habilidades motoras básicas de cada atividade;
- Identificar e caracterizar a estrutura das aulas de grupo;
- Construir mix 's musicais com auxílio a *software* de edição musical;
- Identificar os fatores determinantes da motivação;
- Identificar os fatores determinantes para a intensidade;
- Identificar os objetivos gerais e específicos das diferentes atividades;
- Aplicar métodos de montagem pré-coreográfica;
- Aplicar métodos de construção de plano de aula de estilo livre;
- Aplicar técnicas de instrução e comunicação;
- Aplicar métodos pedagógicos nas atividades de grupo.
- Liderar em autonomia uma aula em grupo.

### | Conteúdos Programáticos

- Definição e distinção dos tipos de aula: Aulas de estilo livre (*Ginástica Localizada*, *Indoor Cycling*, *Body & Mind*, *Cross Training*), Aulas Pré-Coreografadas (*Pump*, *Combat*, *Hiit*)
- Origem e evolução
- Objetivos gerais
  - Metabólico,
  - Força
  - Flexibilidade
- Objetivos específicos
  - Patamares de trabalho cardiovascular
  - Tipos de Força
  - Mobilidade e Flexibilidade

- Consciência corporal
- Aspectos críticos na segurança e prevenção de lesões
  - Qualidade e especificidade do aquecimento
  - Importância do trabalho de mobilidade
  - Qualidade dos materiais
  - Gestão da intensidade
- Metodologias e prescrição de exercício
  - Pré-Coreografado (meso-ciclos)
  - Prescrição Treino a treino (Macroplaneamento, Mesociclos e Microciclos)
- Estrutura e plano de aula
  - Aquecimento/Ativação geral; Fase fundamental; Retorno à calma; Alongamento/Relaxamento
- Equipamentos e materiais utilizados
- Design de aula
  - Posicionamento do instrutor
  - Posicionamento da classe Uníssono vs Circuitos
- Utilização da música
  - A musica como marcador de: tempo, numero de repetições e intervalo de recuperação
  - Edição musical
- Estilos de liderança em aula de grupo
  - A executar a atividade (de costas ou em espelho)
  - Sem executar a atividade (uníssono, grupos, individual)
- Integração de novos participantes
- Práticas de retenção á atividade
- Intervenção Pedagógica