

Atividades de *Outdoor Fitness*

• 3 ECTS

• 2.º Ano, 2.º Semestre

| Área Científica

813 – Desporto

| Objetivos de Aprendizagem

- Aplicar as técnicas e práticas de atividades desportivas ao ar livre.
- Aplicar a didática das modalidades de *outdoor fitness*, tendo em conta a segurança dos praticantes.
- Identificar os materiais, equipamentos, vestuário e calçado adequado às atividades *outdoor fitness*.
- Aplicar as linhas orientadoras da prescrição do exercício às atividades *outdoor fitness* adaptando-as às características dos praticantes.
- Planear uma sessão de fitness utilizando a estrutura e as componentes adaptadas ao contexto de ar livre.
- Promover e orientar atividades *outdoor fitness*.

| Conteúdos Programáticos

- Atividades *outdoor fitness* – habilidades motoras, técnicas e práticas
 - Caminhada – *fitness walking* e *nordic walking*
 - Corrida – *fitness running*
 - Bicicleta – *outdoor cycling*
 - Arvorismo e manobras com cordas
- Modalidades de *outdoor fitness*
 - Didática
 - Condições de segurança dos praticantes
 - Materiais, equipamento, vestuário e calçado
- Contextos de prática de exercício ao ar livre
 - Características
 - Vantagens e limitações
 - Determinantes e condicionantes
 - Linhas orientadoras da prescrição do exercício das atividades *outdoor fitness*
- Instrumentos básicos de avaliação
 - Pedómetros
 - Questionários de *walkability* and *cyclability*
- Sessão de treino ao ar livre

- Estrutura e componentes
 - Planeamento em contexto urbano (ciclovias e parques)
 - Planeamento em contexto natural (percursos pedestres, praia e campo)
- Aspetos ambientais – pavimento, solo, inclinação, clima
 - Preparação prévias dos praticantes e dos equipamentos e materiais
 - Prevenção de lesões, de insolações e de desidratação
 - Técnicas de promoção e orientação de atividades outdoor fitness