

Atividades de Grupo

- **3 ECTS**
- **1.º Ano, 2.º Semestre**

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Mobilizar conhecimentos, técnicas e estratégias de progressão dos exercícios para a sua correta execução;
- Conhecer as vantagens e desvantagens na utilização de pesos livres para melhoria da aptidão física em aulas de grupo, a fim de planear programas de treino;
- Identificar e aplicar exercícios de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular) e a flexibilidade para dinamizar aulas de grupo;
- Aplicar as principais baterias de testes de avaliação da capacidade funcional para prescrever exercícios que conduzam à sua melhoria;
- Compreender os Princípios Gerais da Prescrição do Exercício em Populações Especiais para aplicação em aulas de grupo com Crianças e Adolescentes, Adultos, Idosos e Grávidas.

| Conteúdos Programáticos

I – Treino Personalizado.

- Avaliação da Atividade Física, da Composição Corporal e da Aptidão Física e Funcional.
- Avaliação pré-exercício: avaliação física individual antes de iniciar programa de exercícios em contexto de aulas de grupo.
- Prescrição do Exercício em Populações Especiais: Crianças e Adolescentes, Adultos, Idosos e Grávidas.
- As aulas de grupo como ferramenta para promoção de saúde e bem-estar em populações especiais.

II – Aulas de Grupo.

- Intensidade e impactos;
- Estilos e variações de aulas;
- Sequências coreográficas;
- Métodos coreográficos.
- Representação espelhada e comunicação: contagem regressiva e progressiva; comandos verbais e gestuais.

III – Musculação e Cardiofitness em aulas de grupo.

- Equipamentos de musculação e de cardiofitness para aulas de grupo.
- Tipologia de exercícios;
- Métodos de treino: Cardiovascular, Força e Flexibilidade.
- Correção postural e alinhamento corporal, distribuição do peso corporal e controlo do movimento.

| Metodologia de Ensino

Ensino teórico-prático: sessões de exposição teórica pontual dos conteúdos programáticos, com reflexão coletiva e discussão para partilha de experiências e de saberes. Ensino prático-laboratorial: exercitação e aplicação prática dos instrumentos. Orientação tutorial: esclarecimento de dúvidas relativas às sessões teórico-práticas e auxílio nos conteúdos pertinentes para estudo autónomo.