

Atividades Individuais de Cardiofitness

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

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Selecionar e aplicar diferentes exercícios de acordo com o condicionamento cardiovascular, muscular, flexibilidade e a composição corporal.
- Aplicar técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas.
- Saber utilizar as máquinas de cardiofitness, musculação, pesos livres e equipamentos funcionais para ajustar e adaptar aos praticantes.
- Identificar e aplicar os mais recentes e inovadores métodos e materiais para o treino da força e cardiovascular.
- Conhecer os princípios gerais do treino fitness, da ação do técnico de exercício físico e para aplicar o treino com recurso a diferentes formas de exercitação da força e da resistência.

| Conteúdos Programáticos

I. Métodos de treino cardiovascular, força e flexibilidade.

II. Conceitos de resistência.

III. Treino de força e cardiofitness:

-Equipamentos de cardiofitness

-Máquinas de musculação

-Pesos livres e outros equipamentos:

--Kettlebell; Ropes (Speed Rope e Battle Rope); Equalizers; Slam Ball e Wall Ball; Medicine Ball; Rebounder; Gymstick Speed Accelerator; Ab Roller/Ab Power Wheel; Caixas de Pliometria; Stability Disc:

| Metodologia de Ensino

Teórico-Prático – expositivo onde o professor expõe os conteúdos programáticos e são utilizadas estratégias diversas para a aplicação dos conhecimentos com intuito de integrar o conhecimento exposto com a realidade da musculação e cardiofitness. Prática Laboratorial: Aplicação dos conteúdos em contexto real; Trabalhos de investigação/pesquisa relativos a temas em análise. Sessões tutoriais promovendo a individualização do processo ensino-aprendizagem.