

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