

# Desportos de Academia

• 3 ECTS

• 3.º Ano, 1.º Semestre

## | Área Científica

Educação Física e Desporto (EFD)

## | Objetivos de Aprendizagem

- Conhecimento dos princípios gerais do treino de *fitness*;
- Conhecimento dos princípios de ação do professor de *fitness*;
- Conhecimento dos conceitos teóricos de treino;
- Conhecimento da história do *Cardiofitness* e musculação;
- Avaliação e prescrição do treino de *fitness* e musculação;
- Introdução e desenvolvimento do processo de investigação na área de *fitness*;
- Conhecer e experimentar diferentes aulas de grupo na área de *fitness*.

## | Conteúdos Programáticos

- *Cardiofitness*
  - Objetivos e estrutura do treino cardiovascular
  - Conceito
  - Métodos de treino
  - Zona alvo de treino
  - Frequência Cardíaca máxima teórica
- Musculação
  - Conhecimentos introdutórios (História; Mitos; Benefícios)
  - Prescrição do treino de musculação
  - Novas perspetivas
- Aulas de Grupo
  - História
  - Objetivos
  - Princípios Ritmos

- Habilidades Motoras Básicas
- Princípios Metodológicos
- Variedades

## **| Metodologia de Ensino**

- Teórico - expositivo onde o professor expõe os conteúdos programáticos recorrendo aos alunos para a exemplificação prática.
- Aulas práticas onde os alunos vivenciarão na prática os exercícios, com a finalidade de posteriormente os prescreverem.
- Aulas de investigação onde realizarão atividades de investigação, relativa a temas em análise.