

# Fitness II

• 6 ECTS

•

3.º Ano, 1.º Semestre

## | Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

## | Objetivos de Aprendizagem

- Aprofundar conhecimentos e competências no trabalho de Localizada e Musculação;
- Conhecer e distinguir os diferentes métodos de treino no âmbito da matéria lecionada;
- Prescrever e planificar treinos de cada uma das atividades de Fitness lecionadas;
- Desenvolver competências na intervenção durante no processo de treino de trabalho específico.

## | Conteúdos Programáticos

### 1. Ginástica Localizada

- Objetivos e benefícios
- Caracterização
- Recursos materiais: caracterização dos materiais e da sua forma de utilização  
Estrutura musical
- Exercícios específicos
- Velocidade de execução
- Exercícios integrados e combinados: conceito e progressões
- Análise cinesiológica de exercício: em diferentes posições e com diferentes materiais
- Técnica, postura e prevenção de lesões
- Metodologia da Localizada
- Estrutura da aula
- Fatores determinantes da intensidade
- Diferentes variantes da localizada

## 2. Musculação

- Fundamentos biológicos e metodológicos do treino de força;
- Mitos da musculação
- Benefícios da musculação
- Prescrição do treino de musculação
- Aparelhos de musculação
- Pesos livres
- Análise cinesiológica de exercício: em diferentes posições e com diferentes materiais;
- Tipos de ação muscular
- Tipos de força
- Técnica, postura e prevenção de lesões
- Intervenção Pedagógica
- Técnicas de Ajuda.

## **| Metodologia de Ensino**

Aulas teórico-práticas elaboradas com recurso a meios audiovisuais de projeção, análise documental e em objetos de aprendizagem disponibilizados em plataforma blendedlearning. A sua organização é realizada através de métodos expositivos, consubstanciando-se em conhecimento e instrumentos de aplicação. Aulas de práticas laboratoriais organizadas numa progressão lógica e gradual de desenvolvimento de competências, em contexto real de prática, assumindo-se a elaboração de diferentes esquemas de exercícios que fomentem o desenvolvimento das variadas possibilidades do contexto real. Orientações tutoriais, ministradas como suporte aos conteúdos programáticos.