
Ano Letivo 2016-17

Unidade Curricular PRESCRIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Cursos DESPORTO (1.º ciclo)

Unidade Orgânica Escola Superior de Educação e Comunicação

Código da Unidade Curricular 15381119

Área Científica CIÊNCIAS DO DESPORTO

Sigla

Línguas de Aprendizagem
Portuguesa

Modalidade de ensino
Presencial

Docente Responsável Luís Pedro Vieira Ribeiro

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Luís Pedro Vieira Ribeiro	OT; T; TP	T1; TP1; TP2; OT1	15T; 30TP; 7.5OT

* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
2º	S1	15T; 15TP; 7.5OT	112	4

* A-Anual; S-Semestral; Q-Quadrimestral; T-Trimestral

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Anatomia

Fisiologia do Esforço

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

- I. Estabelecer, um programa de exercício/atividade física que respeite os princípios gerais da prescrição de exercício.
- II. Utilizar os métodos e técnicas (laboratoriais, terreno, mistas) adequadas à avaliação dos indivíduos, e com base nesta prescrever um programa de atividade física que permita atingir os objetivos estabelecidos.
- III. Aplicar a linguagem técnico-científica adequada à prescrição do exercício e atividade física.
- IV. Adequar a prescrição do exercício físico de forma a respeitar as adaptações fisiológicas agudas e crónicas nos indivíduos.
- V. Pesquisar e investigar assuntos relacionado com os conteúdos programáticos estudados.

Conteúdos programáticos

1. Avaliação do estado de saúde do indivíduo;
2. Métodos e técnicas de avaliação da aptidão física;
3. Prescrição de exercício aeróbio ou anaeróbio;
4. Critérios a adotar na prescrição de exercício físico;
5. Aplicação dos princípios do treino, adaptados à pessoa em causa e aos objetivos do exercício/atividade física;
6. Componentes da aptidão física a melhorar ou manter;
7. Articulação da prescrição de exercício com os objetivos desportivos individuais coletivos.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Avaliação contínua (AC) é composta por três elementos de avaliação: Frequência (A), Fichas de Trabalho (B) e Trabalho de grupo (C). O A terá como objeto de avaliação os conteúdos abordados, o B abordam conteúdos trabalhados nas aulas TP, e o elemento C consiste na realização de trabalho de grupo, deve respeitar as normas de elaboração de um trabalho científico e uma comunicação para ser apresentada nas aulas TP. Tem aproveitamento a partir de 9,5 valores, calculado com a seguinte fórmula $(2A+B+C)/4$.

Exame Final (AF) escrito aborda todos os conteúdos da unidade curricular.

Os estudantes devem ter assiduidade a 80% do total das aulas T e TP para que possam ser aprovados na AC ou AF.

O trabalhador-estudante (ou outras situações com justificação legal): No caso de não ter frequência das aulas práticas, este tem a possibilidade de realizar avaliação por exame prático final em substituição da componente B.

Bibliografia principal

American College of Sports and Medicine (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 9.^a ed., Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Beam, W.C.; & Adams, G.M. (2011). *Exercise Physiology Laboratory Manual*. New York: McGraw-Hill.

McArdle, W.D.; Katch, F.I.; & Katch, V.L. (2011). *Exercise Physiology, Energy, Nutrition and Human Performance*. Baltimore: Lippincott, Williams & Wilkins.

Neto, A.G. (2013). *Manual de Prescrição de Exercício na Doença Cardiovascular*. Rio de Janeiro: Rubio.

Heyward, V. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas Avançadas*. artmed.

Academic Year 2016-17

Course unit PRESCRIPTION OF PHYSICAL AND SPORTING ACTIVITY

Courses SPORTS

Faculty / School Escola Superior de Educação e Comunicação

Main Scientific Area CIÊNCIAS DO DESPORTO

Acronym

Language of instruction
Portuguese

Teaching/Learning modality
Presential

Coordinating teacher Luís Pedro Vieira Ribeiro

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Luís Pedro Vieira Ribeiro	OT; T; TP	T1; TP1; TP2; OT1	15T; 30TP; 7.5OT

* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
15	15	0	0	0	0	7.5	0	112

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

Pre-requisites

no pre-requisites

Prior knowledge and skills

Anatomy.

Exercise Physiology.

The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

- I. Establish an exercise / physical activity program that respects the general principles of exercise prescription.
- II. Using the methods and techniques (laboratory, ground, mixed) suitable for assessment of individuals, and based on this prescribe a physical activity program that will achieve the objectives set.
- III. Apply the appropriate technical and scientific language to the prescription of exercise and physical activity.
- IV. Adjust the prescription of exercise in order to meet the acute and chronic physiological adaptations in individuals.

Syllabus

1. Know the health status of the individual;
2. Methods and assessment techniques of physical fitness;
3. Prescribe aerobic or anaerobic exercise;
4. criteria to adopt in exercise prescription;
5. Apply the principles of training, adapted to the individual concerned and the objectives of the exercise / physical activity;
6. Components of physical fitness to improve or maintain;
7. Articulate the exercise prescription with the individual and collective sports objectives.

Teaching methodologies (including evaluation)

Continuous evaluation (CE) consists of three elements of evaluation: Frequency (A), Worksheet (B) and group work (C). The A will have as an object of evaluation, the content covered in all classes, the B address contents worked in theoretic-practic classes, and the C element is the realization of work group (must respect the elaborations norms of a scientific work) and communication to be presented in class TP. Approval from 9.5, calculated using the following formula $(2A + B + C) / 4$.

Final Exam (FE) written addresses all of the course content.

Students must have attendance to 80% of total T and TP classes so that they can be approved in CE or FE.

The worker-student (or other situations with legal justification): If you do not have frequency of practical classes, this has the possibility of evaluation by the end practical exam in place of the component B.

Main Bibliography

American College of Sports and Medicine (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 9.^a ed., Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Beam, W.C.; & Adams, G.M. (2011). *Exercise Physiology Laboratory Manual*. New York: McGraw-Hill.

McArdle, W.D.; Katch, F.I.; & Katch, V.L. (2011). *Exercise Physiology, Energy, Nutrition and Human Performance*. Baltimore: Lippincott, Williams & Wilkins.

Neto, A.G. (2013). *Manual de Prescrição de Exercício na Doença Cardiovascular*. Rio de Janeiro: Rubio.

Heyward, V. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas Avançadas*. artmed.