
Ano Letivo 2019-20

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 Joana Cristina Nogueira Serpa dos Santos

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Joana Cristina Nogueira Serpa dos Santos	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	S2	15T; 15TP; 7,5OT	112	4

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

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Conhecimentos básicos de Anatomia, Cinesiologia e Fisiologia do Esforço

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

- Estabelecer um programa de exercícios/atividade física que respeite os princípios gerais da prescrição de exercício e as adaptações fisiológicas agudas e crónicas nos indivíduos;
- Elaboração de propostas de avaliação e intervenção para casos de estudo, fundamentadas nos conteúdos programáticos;
- Capacidade de utilização de diferentes métodos e técnicas adequadas à avaliação dos indivíduos;
- Prescrever um programa de AF que permita atingir os objetivos estabelecidos;
- Aplicar a linguagem técnico-científica adequada à prescrição da AF e Desportiva;
- Desenvolver a capacidade de organização, transmissão de ideias e reflexões fundamentadas nos conteúdos programáticos;
- Integração dos conteúdos para o desenvolvimento de uma prática profissional consubstanciada no conhecimento sólido e bem fundamentado ao nível do exercício e bem-estar.
- Descrever, analisar, quantificar e reportar a avaliação da aptidão física e o doseamento individualizado do exercício.

Conteúdos programáticos

1. Avaliação do Estado de Saúde e da Aptidão Física

- 1.1. Cardiorrespiratória
- 1.2. Força
- 1.3. Flexibilidade
- 1.4. Composição Corporal
- 1.5. Atividade Física
- 1.6. Métodos e Técnicas - testes físicos e sua interpretação

2. Metodologia e princípios da Prescrição de Exercício do ponto de vista da Saúde e Bem-Estar

- 2.1. Cardiorrespiratório
- 2.2. Força
- 2.3. Flexibilidade
- 2.4. Planeamento do Treino

3. Prescrição de Exercício para a População Aparentemente Saudável

- 3.1. Populações-alvo: Crianças e Jovem Adulto
- 3.2. Objetivos do Exercício: Condição Física Geral e Hipertrofia Muscular

Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos estão organizados de forma integrada, permitindo a análise de perspetivas para futura intervenção profissional.

Parte-se de aspetos gerais da Prescrição da Atividade Física e Desportiva para o desenvolvimento de diversas técnicas e métodos de avaliação e prescrição da carga, no sentido de um trabalho personalizado, que respeite as características únicas dos indivíduos.

No conjunto, pretende-se promover a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento de competências profissionais relacionadas com a prescrição da AF e Desportiva.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

- Sessões de carácter teórico, exposição de conteúdos e realização de trabalhos de pesquisa;
- Sessões de carácter prático, aula de aprendizagem em simulação de contexto real de trabalho.

a) Av. Contínua - obrigatória a aprovação de 2 componentes:

- Teórica 60%: 1 frequência escrita (30%) + 1 trabalho de grupo (30%)
- Prática 30%: 2 ex. ind.;
- Pontualidade e empenho - 10%
- Assiduidade mínima: 10h T + 10h TP

Em nenhuma das componentes o aluno poderá ter de avaliação final inferior a 9,5 valores.

b) Avaliação Final: são admitidos a exame os alunos que não realizarem todas as tarefas de avaliação contínua ou obtiverem classificação final inferior a 9,5 valores. O exame escrito visa a avaliação de todos os conteúdos da UC. O aluno é reprovado com classificação no exame final inferior a 9,5 valores.

Regimes especiais: os alunos abrangidos por legislação especial deverão contactar a docente na primeira semana do semestre a fim de definir um plano de trabalho ajustado.

Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

A metodologia de ensino expositiva utilizada nas aulas teóricas irá permitir aos alunos apreenderem a informação de base necessária para o desenvolvimento das aulas teórico-práticas, onde se privilegia as metodologias interativas, envolvendo os alunos no processo de ensino aprendizagem. Dessa forma, todos os objetivos de aprendizagem definidos serão alvo de uma apresentação introdutória a que se seguirá a sua exploração mais aprofundada no âmbito das aulas teórico-práticas com recurso à constituição de grupos de trabalho e a definição de temas e tarefas, fazendo-se a ligação entre a teoria e a prática.

As metodologias de ensino e de aprendizagem visam o desenvolvimento integrado nos estudantes dos conhecimentos referidos nos conteúdos programáticos e a concretização dos objetivos e competências estabelecidos. A diversidade de metodologias propostas tem por objetivo potenciar a capacidade para avaliar e prescrever atividade física e desportiva de uma forma rigorosa e profissional.

Nestas sessões pretende-se desenvolver as competências dos alunos e sensibilizá-los para a importância dos temas abordados no contexto profissional atual, contribuindo-se para um melhor enquadramento e também maior facilidade na perceção dos objetivos que se pretendem alcançar.

Tentar-se-á estimular um processo de diálogo em que todos participem, através da sua própria experiência e saber. Assim, partilhar-se-á conhecimento, dúvidas e questões, de modo a beneficiar a aprendizagem dos alunos e a provocar maior motivação dos mesmos. Procurar-se-á, essencialmente, garantir o desenvolvimento da capacidade de aplicar em contextos diferentes os conhecimentos adquiridos, sob influência de diferentes fatores e variáveis.

O trabalho de grupo exigido aos alunos terá um importante contributo para a realização dos objetivos definidos para a UC, proporcionando a compreensão e a aplicação das temáticas em estudo. A realização deste trabalho terá ainda as vantagens de partilha de conhecimentos entre os elementos do grupo, procura de informação externa e, portanto, contacto com a realidade profissional. A sua posterior apresentação e defesa, bem como a análise de um projeto realizado por outro grupo da turma, contribuirão de modo decisivo para o reforço da capacidade de análise e argumentação que se considera essencial neste nível de ensino.

Bibliografia principal

- ACSM (2014). *Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription* . (7th Edition). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W. (2007). *Physical Activity and Health* . Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Heyward, V. (2010). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription* . (5th Edition). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (2003). *Clinical Exercise Physiology* , Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Baechele, T. R. & Earle, R. W. (2004). *NSCA's Essentials of Personal Training* , Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Ruivo, R. (2015). *Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício* , Lisboa, Portugal: Editora Self.
- Teixeira, P.J., Sardinha, L.B. & Barata, T. (2008). *Nutrição, Exercício e Saúde* . Lisboa, Portugal: Editora Lidel.

Academic Year 2019-20

Course unit PRESCRIPTION OF PHYSICAL AND SPORTING ACTIVITY

Courses SPORTS

Faculty / School SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

Main Scientific Area CIÊNCIAS DO DESPORTO

Acronym

Language of instruction Portuguese

Teaching/Learning modality Presential

Coordinating teacher Joana Cristina Nogueira Serpa dos Santos

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Joana Cristina Nogueira Serpa dos Santos	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

Basic knowledge of Kinesiology, Anatomy and Exercise Physiology.

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

- Establish an exercise / physical activity program that respects the general principles of exercise prescription and the acute and chronic physiological adaptations in individuals;
- Preparation of evaluation and intervention proposals for case studies, based on the syllabus;
- Ability to use different methods and techniques appropriate to the assessment of individuals;
- Prescribe a PA program to achieve the established objectives;
- Apply the technical-scientific language appropriate to the prescription of PA and Sports;
- Develop the capacity for organization, transmission of ideas and reflections based on the syllabus;
- Content integration for the development of a professional practice based on solid and well-founded knowledge on exercise and well-being.
- Describe, analyze, quantify and report the assessment of physical fitness and the individual measurement of exercise.

Syllabus

1. Health Status and Physical Fitness Assessment
 - 1.1. Cardiorespiratory
 - 1.2. Force
 - 1.3. Flexibility
 - 1.4. Body composition
 - 1.5. Physical activity
 - 1.6. Methods and Techniques - Physical Tests and Their Interpretation
2. Methodology and Principles of Exercise Prescription from a Health and Wellness Point of View
 - 2.1. Cardiorespiratory
 - 2.2. Force
 - 2.3. Flexibility
 - 2.4. Training Planning
3. Exercise Prescription for the Apparently Healthy Population
 - 3.1. Target Populations: Children and Young Adult
 - 3.2. Exercise Objectives: General Physical Condition and Muscle Hypertrophy

Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives

The contents are organized in an integrated way, allowing the analysis of perspectives for future professional intervention. It starts with general aspects of Physical and Sports Activity Prescription for the development of various techniques and methods of load evaluation and prescription, in the sense of a personalized work that respects the unique characteristics of individuals. Altogether, it is intended to promote the acquisition of knowledge and the development of professional skills related to the prescription of PA and Sports.

Teaching methodologies (including evaluation)

- Theoretical sessions, content exhibition and research work;
 - Practical sessions, learning class in real work context simulation.
- a) Continuous Av. Approval of 2 components is required:
- Theoretical 60%: 1 written frequency (30%) + 1 group assignment (30%)
 - Practice 30%: 2 ex. ind .;
 - Punctuality and commitment - 10%
 - Minimum attendance: 10h T + 10h TP

In none of the components the student may have a final evaluation lower than 9.5 values.

b) Final Assessment: Students who do not perform all continuous assessment tasks or obtain a final grade lower than 9.5 are admitted to the exam. The written exam aims to evaluate all the contents of the UC. The student fails the final exam grade below 9.5.

Special schemes: Students covered by special legislation should contact the teacher within the first week.

Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes

The expository teaching methodology used in the lectures will allow students to learn the basic information necessary for the development of theoretical-practical classes, where interactive methodologies are privileged, involving students in the teaching-learning process. Thus, all the defined learning objectives will be the subject of an introductory presentation that will be followed by its further exploration within the theoretical-practical classes using the constitution of working groups and the definition of themes and tasks. the link between theory and practice.

Teaching and learning methodologies aim at the students' integrated development of the knowledge referred in the syllabus and the achievement of the objectives and competences established. The diversity of proposed methodologies aims to enhance the ability to evaluate and prescribe physical and sports activity in a rigorous and professional manner.

These sessions will aim to develop the students' skills and make them aware of the importance of the topics addressed in the current professional context, contributing to a better framing and also easier to perceive the objectives to be achieved.

An attempt will be made to stimulate a dialogue process in which everyone participates through their own experience and knowledge. Thus, knowledge, doubts and questions will be shared, in order to benefit students' learning and provoke greater motivation. Essentially, the aim will be to ensure the development of the ability to apply acquired knowledge in different contexts, under the influence of different factors and variables.

The group work required of the students will make an important contribution to the achievement of the objectives defined for the UC, providing understanding and application of the themes under study. The accomplishment of this work will also have the advantages of knowledge sharing among the group members, seeking external information and, therefore, contact with the professional reality. Subsequent presentation and defense, as well as the analysis of a project carried out by another group of the class, will contribute decisively to the reinforcement of the analysis and argumentation capacity that is considered essential at this level of education.

Main Bibliography

- ACSM (2014). *Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription* . (7th Edition). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W. (2007). *Physical Activity and Health* . Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Heyward, V. (2010). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription* . (5th Edition). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Keteyian, S. J. (2003). *Clinical Exercise Physiology* , Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Baechele, T. R. & Earle, R. W. (2004). *NSCA's Essentials of Personal Training* , Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Ruivo, R. (2015). *Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício* , Lisboa, Portugal: Editora Self.
- Teixeira, P.J., Sardinha, L.B. & Barata, T. (2008). *Nutrição, Exercício e Saúde* . Lisboa, Portugal: Editora Lidel.