

---

**Ano Letivo** 2019-20

---

**Unidade Curricular** FITNESS I

---

**Cursos** DESPORTO (1.º ciclo)

---

**Unidade Orgânica** Escola Superior de Educação e Comunicação

---

**Código da Unidade Curricular** 15381171

---

**Área Científica** CIÊNCIAS DO DESPORTO

---

**Sigla**

---

**Línguas de Aprendizagem**  
Português

---

**Modalidade de ensino**  
Presencial

---

**Docente Responsável** Joana Cristina Nogueira Serpa dos Santos

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
---------	--------------	--------	-----------------------------

\* 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
1º	S1	10TP; 40PL	140	5

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

#### Precedências

Sem precedências

#### Conhecimentos Prévios recomendados

Não são necessários conhecimentos prévios

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

- Conhecer a origem, evolução e os objetivos das atividades de grupo;
- Caracterizar os espaços e os equipamentos de prática;
- Conhecer e saber aplicar as habilidades motoras, a música, a sequência, ordens de comando e a coreografia;
- Selecionar e aplicar diferentes métodos de ensino de acordo com o contexto de intervenção
- Saber criar e aplicar um plano de sessão;
- Saber intervir, em termos pedagógicos, de forma adequada, na leção das atividades.

### Conteúdos programáticos

a) Aeróbica e Localizada

- Caracterização, origem e evolução
- Objetivos e benefícios
- Estrutura geral de uma aula - planeamento
- Espaços, equipamentos e material
- Habilidades Motoras e execução correta dos exercícios
- Passos e exercícios básicos/complexos
- Música (estruturas musicais; conceito de batida; oitava musical; frase musical; ponte musical; construção musical e sequência) e construção coreográfica (métodos de montagem coreográfica)
- Métodos de ensino e princípios básicos
- O técnico instrutor
- Intervenção pedagógica - Instrução; Planeamento; Interação.

b) Outras atividades de grupo e respetivas tendências do mercado do Fitness.

---

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

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

Parte-se de aspetos gerais das atividades de grupo enquadradas na área do Fitness, para a exploração das modalidades de Aeróbica e Localizada.

No conjunto, pretende-se promover a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento de competências profissionais relacionadas com a orientação de sessões práticas de Aeróbica e Localizada.

A abordagem integrada e progressiva do programa da UC, estruturada por ordem crescente de complexidade, permitirá que os alunos desenvolvam os conhecimentos e as competências previstas nos objetivos, garantindo-se a coerência entre os conteúdos programáticos.

---

### Metodologias de ensino (avaliação incluída)

#### Metodologias de Ensino:

- Análise, reflexão e discussão de situações apresentadas na aula e sobre o contexto real da área do Fitness;
- Auto-análise sobre prática pedagógica;
- Exposição de conteúdos;
- Questionamento;
- Realização de exercícios práticos e de treino de prática pedagógica.

#### Metodologia de Avaliação:

##### **1. Avaliação contínua:**

- Trabalho de observação crítica de aulas externas (20%)
- Apresentação com intervenção pedagógica de parte de uma aula (aeróbica + localizada) (30%)
- Frequência Escrita (50%)

**2. Avaliação Final** para alunos que não cumpram a avaliação contínua ou obtiverem classificação final inferior a 9,5 valores. O exame final é constituído por uma componente teórica (50% - nota mínima de 9,5 valores) e uma prática (50% - nota mínima 9,5 valores), visando a avaliação de todos os conteúdos da UC. O aluno é reprovado com classificação inferior a 9,5 valores.

Regimes especiais: contactar a docente na primeira semana do semestre para definição de plano de trabalho.

---

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

Dá-se especial importância às metodologias interativas, o ensino pela descoberta, envolvendo os estudantes no processo de ensino-aprendizagem.

A metodologia de ensino expositiva utilizada na introdução dos diferentes temas irá permitir aos alunos apreenderem a informação de base. Dessa forma, todos os objetivos de aprendizagem definidos serão alvo de uma apresentação introdutória a que se seguirá prática e treino orientada, individualmente e em pequenos grupos de trabalho.

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 o desenvolvimento de competências metodológicas, de execução física e pedagógicas relacionadas com a área do Fitness Atividades de Grupo.

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.

Pretende-se igualmente que os alunos, ao observarem e analisarem de forma crítica, aulas orientadas por profissionais que estão atualmente no mercado, na região do Algarve, desenvolvam a capacidade de relacionar o que foi abordado nas aulas de natureza teórica, com o que se pode fazer na prática, e percebam que é possível criar múltiplas opções para os praticantes.

---

### **Bibliografia principal**

- Bonelli, S. (2000). Step Training. ACE Group Fitness Speciality Book. San Diego, CA: American Council on Exercise.  
Bricker, K. (2000). Traditional Aerobics. San Diego, CA: American Council on Exercise;  
Costa, M. G. (2000). Ginástica Localizada (3 ed.). Rio de Janeiro: Sprint.  
Delavier, F (2000) Guia dos movimentos de musculação, Abordagem anatómica. 2ª edição. Brasil, SP: Manole.  
González, I. Erquicia, B. & González, S. (2004). Manual de aeróbic y step. Barcelona: Editorial Paidotribo  
Kennedy, C. & Yoke, M. (2005). Methods of Group Exercise Instruction. Champaign, IL: Human Kinetics.  
Papí, J. D. (2002). GAP: Glúteos, abdominales y piernas. Barcelona: INDE  
Serpa, J. (2019). Sebenta de Fitness I. Documento não publicado. Faro. UALG. ESECS

---

**Academic Year** 2019-20

---

**Course unit** FITNESS I

---

**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 (*)
----------------	------	---------	-----------

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

**Contact hours**

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
0	10	40	0	0	0	0	0	140

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**

No prior knowledge required.

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

- Get acquainted with the origin, development and goals of the group activities
- Characterize the spaces and equipment
- Be acquainted with and know how to put to use the physical capacities, music, sequences, commands and choreography
- Select and use different teaching methods according to the situation context
- Be able to design a plan and put in practice
- Be able to intervene in the lectures in proper pedagogical terms

## Syllabus

### a) Aerobics and Located Aerobics

- Characterization, origin and evolution/development
- Goals and benefits/advantages
- General lecture structure-planning
- Spaces, equipment and materials
- Physical skills and correct exercise performance
- Basic/complex steps and exercises
- Music (musical structures; beat concept; octave; musical bridge; musical structure and sequence) and choreographic structure (choreographic setting methods)
- Basic teaching methods and principles
- The instructor
- Pedagogical intervention ¿ Teaching; Planning; Interaction

### b) Other group activities and corresponding trends of the Fitness market

---

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

The contents are organized in an integrated way, in order to allow a relevant analysis in terms of future professional intervention prospects.

We begin with general topics of the group activities within Fitness to explore the Aerobics modalities and the Located ones.

On the whole we want to promote both the knowledge and development of professional skills related to practical sessions guidance in Aerobics and Located Aerobics.

The progressive and integrated approach of the Curricular Unit programme, structured according to its growing complexity, will give the students the possibility to improve their knowledge and skills, as foreseen in the goals, assuring the coherence of the syllabus contents

### Teaching methodologies (including evaluation)

#### Teaching Methodologies

- Analysis, reflexion and discussion on situations presented in class and about the real context of Fitness
- Self-analysis about pedagogical practice
- Contents presentation
- Questioning
- Promoting practical exercises and pedagogical practice training

#### Evaluation Methods

##### 1. Continuous Evaluation

- Critical observation of external lectures work- 20%
- Presenting and performing part of a lecture with pedagogical intervention- 30%
- Writing Examination (50%)

2. Final Evaluation  $\hat{c}$  for the students who don't fulfil out the continuous evaluation or got a final mark under 9,5 grades. The final examination is composed of a theoretical part (50% -lowest mark-9,5 grades) and a practical one (50%- lowest mark- 9,5grades), aiming at evaluating all the contents of the Curricular Unit. The student will fail with a mark inferior to 9,5 grades.

Special situations: contact the lecture during the first week of the semester in order to set up the working plan.

---

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

We give particular importance to the interactive methodologies, education by discovery, getting the students involved in the teaching-learning process.

The expository methodology used when introducing the different themes will allow the students to understand the basic information. Therefore, every learning goal, previously defined, will start with an introduction followed by guided practice and training work, both individually and in small work groups.

The teaching and learning methodologies aim at reaching the students' complete development mentioned in the syllabus contents and the completion of the goals and skills previously set up. The different proposed methodologies aim at developing methodological, physical practice and pedagogical skills connected with Fitness- Group Activities.

It will be encouraged a dialogue process in which everyone will participate giving evidence of one's experience and knowledge. By doing so the students will share knowledge, doubts, questions in order to improve their learning and enlarge their motivation. We will also try to guarantee, essentially, the development/improvement of the capacity to use the different knowledge they've acquired in different contexts, under the influence of different elements and conditions.

We also want that whenever the students attend lectures by professionals who are at the work market in the Algarve nowadays, can observe and analyse them critically and develop the capacity of associating what they've learnt in the expository lessons with what can be done in practice and can understand /see that it's possible to create multiple choices for the sporty person.

### **Main Bibliography**

Bonelli, S. (2000). Step Training. ACE Group Fitness Speciality Book. San Diego, CA: American Council on Exercise.

Bricker, K. (2000). Traditional Aerobics. San Diego, CA: American Council on Exercise;

Costa, M. G. (2000). Ginástica Localizada (3 ed.). Rio de Janeiro: Sprint.

Delavier, F (2000) Guia dos movimentos de musculação, Abordagem anatômica. 2ª edição. Brasil, SP: Manole.

González, I. Erquicia, B. & González, S. (2004). Manual de aeróbic y step. Barcelona: Editorial Paidotribo

Kennedy, C. & Yoke, M. (2005). Methods of Group Exercise Instruction. Champaign, IL: Human Kinetics.

Papí, J. D. (2002). GAP: Glúteos, abdominales y piernas. Barcelona: INDE

Serpa, J. (2019). Sebenta de Fitness I. Documento não publicado. Faro. UALG. ESECS