

---

**Ano Letivo** 2022-23

---

**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**

---

**Código CNAEF (3 dígitos)** 813

---

**Contributo para os Objetivos de  
Desenvolvimento Sustentável - 3  
ODS (Indicar até 3 objetivos)**

---

**Línguas de Aprendizagem** Português

---

**Modalidade de ensino**

Presencial

---

**Docente Responsável**

Elsa Cristina Sacramento Pereira

---

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Joana Margarida Maria Ferreira	PL; TP	TP1; PL1; PL2	10TP; 80PL

\* 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.

---

### 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.

#### Met de Avaliação:

##### **1. Av contínua (min 9,5val nas 3):**

- Trabalho de observação crítica de aulas externas (30%)
- Apresentação com intervenção pedagógica de parte de uma aula (aeróbica + localizada) (40%)
- Frequência Escrita (30%)

**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.

---

### 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 (2nd ed.). 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-ESEC.

---

**Academic Year** 2022-23

---

**Course unit** FITNESS I

---

**Courses** SPORTS

---

**Faculty / School** SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

---

**Main Scientific Area**

---

**Acronym**

---

**CNAEF code (3 digits)** 813

---

**Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives)** 3

---

**Language of instruction** Portuguese

---

**Teaching/Learning modality** Presential

**Coordinating teacher** Elsa Cristina Sacramento Pereira

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Joana Margarida Maria Ferreira	PL; TP	TP1; PL1; PL2	10TP; 80PL

\* 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

---

## 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

### Ev Methods (min 9,5val on 3)

#### 1. Continuous Evaluation

- Critical observation of external lectures work- 30%
- Presenting and performing part of a lecture with pedagogical intervention- 40%
- Writing Examination (30%)

2. Final Evaluation 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.

### 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 (2nd ed.). 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-ESEC.