
Ano Letivo 2023-24

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

Dalmo Roberto Lopes Machado

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 objetivos das atividades de grupo;
 - Caracterizar os espaços e os equipamentos de prática do fitness;
 - Conceber, planejar e ministrar aulas de atividades de grupo;
 - Saber elaborar programas de exercícios, planos de sessão e fichas de controlo do treino;
 - Utilizar a música de forma adequada durante as aulas;
 - Ter conhecimento de diferentes modalidades de fitness;
 - Desenvolver habilidades de comunicação eficaz, motivadora e apropriada;
 - Adquirir competências para criar e liderar aulas em grupo de forma variada;
 - Conhecer e experimentar diferentes estratégias de motivação e retenção de clientes.
-

Conteúdos programáticos

1. Programa de exercícios e atividades de ginásio
 - 1.1 Noções de treino de força e hipertrofia
 - 1.2 Estrutura de um programa de exercícios: elaboração da ficha de treino
 - 1.3 Vivências no fitness: crosstraining, HIIT, cardiofitness, uso de equipamentos alternativos, elastic training, TRX, treino funcional
 - 1.4 Fitness e aulas de grupo (e.g., Modalidades BTS, step, de entre outras)
2. Modalidade Aeróbica e Localizada
 - 2.1 Caracterização, origem e evolução: objetivos e benefícios
 - 2.2 Estrutura geral de aula: planeamento; métodos; princípios básicos de instrução
 - 2.3 Exploração musical no fitness: estruturas, batidas, oitava, frase, ponte, construção musical e sequência
 - 2.4 Métodos, construção e montagem coreográfica
 - 2.5 Intervenção pedagógica: instrução, planeamento; interação com alunos/clientes
3. Atividades de grupo e tendências do mercado Fitness
 - 3.1 Exploração no Fitness: tendências e modalidades emergentes
 - 3.2 Preferências dos clientes: estratégias de marketing; inovações tecnológicas e digitais

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;
Autoanálise sobre prática pedagógica;
Exposição de conteúdos;
Questionamento;
Realização de exercícios práticos e de treino de prática pedagógica.

Avaliação:

Sistema de avaliação contínua (min 9,5 valores em):

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

Av. final: Exames para alunos que não cumpram a avaliação contínua ou obtiverem classificação final inferior a 9,5 valores. O exame final é constituído de uma componente teórica (50%) e uma componente prática (50%), 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 um plano de trabalho.

Bibliografia principal

- Bushman, B., & American College of Sports Medicine. (2017). *ACSM's Complete Guide to Fitness & Health* (2nd Ed.). Human Kinetics.
- Carr, K., & Feit, M. K. (2021). *Functional Training Anatomy*. Human Kinetics.
- Chelsea Streifeneder. (2019). *Studio Shape Up: The Keys to Transforming Your Fitness Studio Into a Thriving Business*. Morgan James Publishing.
- Gobbi, M., Aquiri, A., Monoli, C., Cau, N., & Capodaglio, P. (2020). Aquatic Exercise. In P. Capodaglio (Org.) *Rehabilitation interventions in the patient with obesity*, (pp. 35-50). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-32274-8_3
- Pescatello, L. S. (Ed.). (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Powell, M. A. (2011). *Physical Fitness: Training, Effects, and Maintaining*. Nova Science Publishers, Inc.
- Yoke, M. M., & Armbruster, C. (2019). *Methods of group exercise instruction*. Human Kinetics Publishers.

Academic Year 2023-24

Course unit FITNESS I

Courses SPORTS (1st cycle)

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 Dalmo Roberto Lopes Machado

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)

Know the origin, evolution, and objectives of group activities;

Characterize the spaces and equipment for the practice of fitness;

Design, plan and teach group activity classes;

Knowing how to prepare exercise programs, session plans, and training control sheets;

Use music appropriately during classes;

Be aware of different fitness modalities;

Develop effective, motivating, and appropriate communication skills;

Acquire skills to create and lead group classes in a varied way;

Know and experiment with different customer motivation and retention strategies.

Syllabus

1. Exercise program and gym activities

1.1 Strength Training and Hypertrophy

1.2 Structure of an exercise program: preparation of the training sheet

1.3 Fitness experiences: crosstraining, HIIT, cardio fitness, use of alternative equipment, elastic training, TRX, functional training

1.4 Fitness and group classes (e.g., BTS, Step, Zumba, among others)

2. Aerobic and Localized Modality

2.1 Characterization, origin, and Evolution: Objectives and Benefits

2.2 The general structure of the lesson: planning; methods; basic principles of instruction

2.3 Musical exploration in fitness: structures, beats, octave, phrase, bridge, musical construction, and sequence

2.4 Methods, construction, and choreographic montage

2.5 Pedagogical intervention: instruction, planning; interaction with students/clients

3. Group activities and fitness market trends

3.1 Exploration in the Fitness Market: Trends and Emerging Modalities

3.2 Customer preferences: marketing strategies; technological and digital innovations

Teaching methodologies (including evaluation)

Teaching Methodologies:

Analysis, reflection, and discussion of situations presented in class and the real context of the Fitness area;

Self-analysis on pedagogical practice;

Exhibition of contents;

Questioning;

Carrying out practical exercises and training in pedagogical practice.

Assessment:

Continuous assessment (min 9.5 values in):

Critical observation work of external classes (**30%**)

Presentation with the pedagogical intervention of part of a class (aerobics + localized) (**40%**)

Written Frequency (**30%**)

Final Assessment: Exams are required for students who don't meet continuous assessment requirements or score below 9.5 points in the final evaluation. The exam has both theoretical and practical components, each contributing 50% to the overall evaluation. To pass the exam and the course, a minimum score of 9.5 is necessary. Not reaching the minimum score of 9.5 leads to failure.

Special regimes: contact the teacher in the first week for a work plan.

Main Bibliography

Bushman, B., & American College of Sports Medicine. (2017). *ACSM's Complete Guide to Fitness & Health* (2nd Ed.). Human Kinetics.

Carr, K., & Feit, M. K. (2021). *Functional Training Anatomy*. Human Kinetics.

Chelsea Streifeneder. (2019). *Studio Shape Up: The Keys to Transforming Your Fitness Studio Into a Thriving Business*. Morgan James Publishing.

Gobbi, M., Aquiri, A., Monoli, C., Cau, N., & Capodaglio, P. (2020). Aquatic Exercise. In P. Capodaglio (Org.) *Rehabilitation interventions in the patient with obesity*, (pp. 35-50). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-32274-8_3

Pescatello, L. S. (Ed.). (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.

Powell, M. A. (2011). *Physical Fitness: Training, Effects, and Maintaining*. Nova Science Publishers, Inc.

Yoke, M. M., & Armbruster, C. (2019). *Methods of group exercise instruction*. Human Kinetics Publishers.