

UNIDADE CURRICULAR

ATIVIDADE FÍSICA

Professor: Nuno Santos

Coordenação: Nuno Amaro e Filipe Rodrigues

OBJETIVOS

- ✓ Melhorar a aptidão física funcional e psicológica através da prática regular de atividade física;
- ✓ Manter a independência, a autonomia e melhorar a qualidade de vida dos alunos;
- ✓ Dinamizar e desenvolver atividades que motivem e envolvam os alunos ao nível físico cognitivo e psicossocial;
- ✓ Conseguir o reconhecimento do contributo/benefício da prática de atividade física regular na sua qualidade de vida.

CONTEÚDOS

- Sessões de atividade física estruturada de acordo com as capacidades físicas e psicológicas dos alunos;
- Reforço muscular e cardiorrespiratório através de um planeamento progressivo e adaptativo;
- Componentes de flexibilidade, equilíbrio e agilidade, como forma de promoção de longevidade e qualidade de vida;
- Avaliação psicofísica regular;
- Socialização e condutas motoras em grupo;
- Capacidades cognitivas: atenção, concentração e memória, motivação.
- Capacidades motoras: equilíbrio, coordenação, agilidade, flexibilidade, força, resistência, reação, orientação espaço-temporal, velocidade.

METODOLOGIA

METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas de cariz prático, implementadas através de metodologias participativas que atenderão aos diferentes níveis de condição física dos alunos. Estas aulas terão componentes nos diversos setores da aptidão física ligadas à saúde e habilidades motoras.

METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

- Avaliação da condição física através dos testes *Senior Fitness Test* (Rikli & Jones, 2001), avaliação da qualidade de vida e longevidade através da força de preensão manual com recurso ao dinamómetro. Será avaliado a qualidade da motivação através de questionários tais como *Interpersonal Behavior Questionnaire* (IBQ; Rodrigues et al., 2019a), *Basic Psychological Need*

Satisfaction and Frustration Scale in Exercise (BPNSFS-E; Rodrigues et al., 2019b) e o *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire 3* (BREQ-3; Cid et al., 2018). A adesão ao programa será feita através de uma ficha de presença, preenchida pelo técnico de exercício físico.

- Para avaliar a percepção subjetiva de esforço, a cada sessão de treino, serão aplicados diretamente o teste da fala e o teste da escala de Borg adaptada ou OMNI-RES.

METODOLOGIA DE TREINO

- Serão realizadas aulas trissemanais, cada aula com a duração de aproximadamente 50 a 60 minutos. A distribuição da aula será feita entre: aquecimento 5-10 minutos, parte fundamental 20-40 minutos e parte final com cerca de 10-20 minutos, constituída por treino da aptidão cardiorrespiratória, aptidão muscular, flexibilidade, agilidade e equilíbrio. Acrescido haverá uma abordagem direcionada a qualidade de vida, normalmente com exercícios de reflexão sobre o pensamento do dia.
- A estrutura das aulas terá atenção aos diferentes níveis de condição física dos alunos, à sua necessária progressão e ao respeito pelo limite corporal de cada um com suas individualidades e capacidades físicas.

ESPAÇO E EQUIPAMENTOS

- As aulas realizar-se-ão em espaço aberto, com o distanciamento adequado de acordo com as linhas orientadoras da Direção Geral de Saúde como medida de proteção.
- O equipamento a ser utilizado será fundamentalmente o peso corporal, no entanto, as aulas terão equipamentos para a correta realização das sessões de treino, tais como: colchões, cadeiras, bolas de espuma, halteres, caneleiras, kettlebells, entre outros equipamentos de fácil manuseamento para os alunos.