

## **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.