



UNIDADE CURRICULAR

Atividade Física Docente: Joaquim Esperança

OBJETIVOS

- ✓ Melhorar a aptidão física funcional;
- ✓ 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;
- ✓ Responder às expectativas dos alunos e conseguir o reconhecimento do contributo/benefício da prática de atividade física regular na sua qualidade de vida.

CONTEÚDOS

- Criatividade e realização motora;
- Expressão motora: expressão facial, gestual e corporal, ritmo e coreografia;
- Habilidades posturais, estabilidade, alinhamento;
- Capacidades cognitivas: atenção, concentração e memória;
- Socialização e condutas motoras em grupo;
- Capacidades motoras: equilíbrio, coordenação, agilidade, flexibilidade, força, resistência, reação, orientação espaço-temporal, velocidade, coordenação rítmica;
- Habilidades motoras: movimentos locomotores e não-locomotores - andar, correr, saltar (com baixo impacto), rodar, lançar, apanhar, driblar, pontapear, fletir, esticar, puxar, empurrar, entre outras.

METODOLOGIA

METODOLOGIA DE ENSINO: Aulas de cariz prático, implementadas através de metodologias participativas que atenderão aos diferentes níveis de condição física dos alunos.

METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

- Avaliação da condição física - *Bateria de Testes de Aptidão Física Funcional*, Baptista, F; Sardinha, L. (2005) (Baterias de Fullerton). **O pré-teste será realizado em outubro de 2019, o pós-teste em junho de 2020.**
- Para avaliar o esforço físico serão aplicados diretamente o teste da fala e o teste da escala de Borg adaptado.

METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO

- Serão realizadas aulas trisemanais, cada aula com a duração de 1 hora. A distribuição da aula será feita entre: aquecimento 10-20 minutos, parte fundamental 20-25 minutos e parte final com cerca de 15-20 minutos, normalmente com exercícios de mobilidade, dança, jogos, trabalho das capacidades motoras, momentos de jogo e socialização, alongamentos, exercícios de respiração e reflexão sobre o pensamento do dia.
- A intensidade do exercício será progressiva, ou seja, começa-se suavemente por ir aumentando e por fim diminuindo.
- 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.