

# NCE/17/00163 — Apresentação do pedido - Novo ciclo de estudos

---

## Apresentação do pedido

### Perguntas A1 a A4

---

**A1. Instituição de ensino superior:**

*Instituto Politécnico Da Maia*

**A1.a. Outras Instituições de ensino superior:**

**A2. Unidade(s) orgânica(s) (faculdade, escola, instituto, etc.):**

*Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto do Instituto Politécnico Da Maia*

**A3. Designação do ciclo de estudos:**

*Desporto, Condição Física e Bem-Estar*

**A3. Study programme name:**

*Sport, Fitness and Wellness*

**A4. Grau:**

*Licenciado*

### Perguntas A5 a A10

---

**A5. Área científica predominante do ciclo de estudos:**

*Ciências do desporto*

**A5. Main scientific area of the study programme:**

*Sports Science*

**A6.1. Classificação da área principal do ciclo de estudos (3 dígitos), de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de Março (CNAEF):**

*813*

**A6.2. Classificação da área secundária do ciclo de estudos (3 dígitos), de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de Março (CNAEF), se aplicável:**

*<sem resposta>*

**A6.3. Classificação de outra área secundária do ciclo de estudos (3 dígitos), de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de Março (CNAEF), se aplicável:**

*<sem resposta>*

**A7. Número de créditos ECTS necessário à obtenção do grau:**

*180*

**A8. Duração do ciclo de estudos (art.º 3 Decreto-Lei 63/2016, de 13 de setembro):**

*6 Semestres*

**A8. Duration of the study programme (art.º 3 Decree-Law 63/2016, September 13th):**

*6 Semesters*

**A9. Número máximo de admissões (artº 64º, Lei 62/2007 de 10 de Setembro):**

30

**A10. Condições específicas de ingresso:**

*Têm acesso ao ciclo de estudos de Desporto, Condição Física e Bem-Estar, os alunos que:*

*(i) finalizaram o 12º ano de escolaridade ou cursos que a lei define como equivalentes, com nota mínima de 9,5 valores em 20 e que tenham obtido aprovação numa das seguintes provas de ingresso: Biologia e Geologia (02), ou Matemática Aplicada às Ciências Sociais (17) ou Português (18). Condições de candidatura: nota mínima: 95 pontos em 200, resultante de 65% da classificação obtida no Ensino Secundário e 35% da classificação obtida na prova de ingresso.*

*(ii) ingressem através de regimes ou concursos especiais, de acordo com a legislação em vigor.*

*O candidato tem que apresentar uma declaração médica, nos termos do anexo VII da Deliberação n.º 146-A/2016 comprovativa de que se encontra apto para a prática de atividade física e desportiva, a entregar no ato da matrícula e inscrição no Ciclo de Estudos, sendo condição indispensável para a realização da matrícula e inscrição.*

**A10. Specific entry requirements:**

*Access will be allowed to students that meet the following preconditions:*

*(i) completed the secondary education, or courses that the law defines as equivalent, with a minimum score of 9.5 in 20, and have approved in one of the following exams: Biology and Geology (02), or Mathematics Applied to Social Sciences (17), or Portuguese (18). Access conditions: minimum score of 95 points in 200, 65% resulting from the classification obtained in secondary education and 35% of the mark obtained in exam.*

*(ii) meeting eligibility conditions for joining through special schemes or contests, according to the legislation.*

*The candidate must submit a medical statement, pursuant to Annex VII of Deliberation N. 146-A / 2016, proving that he/she is fit to practice physical and sport activities, to be delivered at the time of the enrollment in the course, being an indispensable condition for the accomplishment of his/her registration..*

**Pergunta A11**

---

**Pergunta A11**

**A11. Percursos alternativos como ramos, variantes, áreas de especialização do mestrado ou especialidades do doutoramento em que o ciclo de estudos se estrutura (se aplicável):**

*Não*

**A11.1. Ramos, variantes, áreas de especialização do mestrado ou especialidades do doutoramento (se aplicável)**

**A11.1. Ramos, variantes, áreas de especialização do mestrado ou especialidades do doutoramento, em que o ciclo de estudos se estrutura (se aplicável) / Branches, options, specialization areas of the master or specialities of the PhD (if applicable)**

**Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento:**

**Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD:**

*<sem resposta>*

**A12. Estrutura curricular**

---

**Mapa I -****A12.1. Ciclo de Estudos:**

*Desporto, Condição Física e Bem-Estar*

**A12.1. Study Programme:***Sport, Fitness and Wellness***A12.2. Grau:***Licenciado***A12.3. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):**

&lt;sem resposta&gt;

**A12.3. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):**

&lt;no answer&gt;

**A12.4. Áreas científicas e créditos que devem ser reunidos para a obtenção do grau / Scientific areas and credits that must be obtained for the awarding of the degree**

Área Científica / Scientific Area	Sigla / Acronym	ECTS Obrigatórios / Mandatory ECTS	ECTS Mínimos Optativos* / Minimum Optional ECTS*
Ciências do Desporto	CD	145	
Gestão e Administração	GA	15	
Sociologia e Outros Estudos	SOE	8	
Psicologia	PS	5	
Terapia e Reabilitação	TR	4	
Línguas e Literaturas Estrangeiras	LLE	3	
<b>(6 Items)</b>		<b>180</b>	<b>0</b>

**Perguntas A13 e A16****A13. Regime de funcionamento:***Outros***A13.1. Se outro, especifique:***Diurno e/ou Pós Laboral***A13.1. If other, specify:***Daytime and/or After working hours***A14. Local onde o ciclo de estudos será ministrado:***Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto do Instituto Politécnico da Maia***A14. Premises where the study programme will be lectured:***Higher School of Social Sciences, Education and Sports of the Polytechnic Institute of Maia***A15. Regulamento de creditação de formação e experiência profissional (PDF, máx. 500kB):**[A15\\_Regulamento Credi.Comp.Acad e form. Profi 2.pdf](#)**A16. Observações:**

*Além das saídas profissionais naturais para este ciclo de estudos, estão a ser criadas as bases para a certificação europeia na área do Fitness e Bem-Estar. Pretende-se também que a UC de Natação, que se encontra de acordo com os referenciais para o acesso de grau 1 de treinador Natação possibilitando-os a ministrar aulas de natação e natação para bebés certificado pela entidade competente.*

*Quanto à estabilidade do corpo docente, é importante referir que o IPMAIA foi reconhecido como Instituto Politécnico de interesse público pelo Decreto-Lei nº 114/2015 de 22 de Junho, encontrando-se, por isso, a funcionar em regime de instalação desde o início do ano letivo 2015/2016. Como tal não seria possível ter um quadro próprio com mais de três anos (ver quadro 4.2.4). A maioria dos docentes apresenta, porém, uma relação estável com a entidade instituidora do IPMAIA (a Maiêutica, Cooperativa de Ensino Superior, CRL) por via da sua atividade docente prévia no Instituto Universitário da Maia – ISMAI. docentes.*

**A16. Observations:**

*In addition to the natural professional exits for this cycle of studies, the bases for the European certification in the area of Sport, Fitness and Welllness are being created. It is also intended that the Swimming UC, which is in accordance with the benchmarks for the swimming pool manager's grade 1 access enabling them to teach swimming and swimming lessons for babies certified by the competent authority.*

*Regarding the stability of the teaching staff, it is relevant mentioning that IPMAIA was recognized as a Polytechnic Institute of public interest through Decree-Law nº 114/2015, from June 22, being in operation on an "Installation Regime" since the beginning of the 2015/2016 school year. As such, it would not be possible to have a teaching staff with a working relationship for more than three years (see table 4.2.4). It is important to stress, though, that most of the lecturers show a stable work relationship with IPMAIA's founding body, Maiêutica-Cooperativa de Ensino Superior, C.R.L., through their previous teaching activity at ISMAI – Maia University Institute.*

## Instrução do pedido

### 1. Formalização do pedido

---

#### 1.1. Deliberações

##### Mapa II - Conselho de Gestão do Instituto Politécnico da Maia - IPMAIA

###### 1.1.1. Órgão ouvido:

*Conselho de Gestão do Instituto Politécnico da Maia - IPMAIA*

###### 1.1.2. Cópia de ata (ou extrato de ata) ou deliberação deste órgão assinada e datada (PDF, máx. 100kB):

[1.1.2.\\_Conselho Gestão IPMAIA \(ESCSED\).pdf](#)

##### Mapa II - Conselho Técnico Científico - IPMAIA

###### 1.1.1. Órgão ouvido:

*Conselho Técnico Científico - IPMAIA*

###### 1.1.2. Cópia de ata (ou extrato de ata) ou deliberação deste órgão assinada e datada (PDF, máx. 100kB):

[1.1.2.\\_Deliberação Conselho T-Científico cursos 2017.pdf](#)

##### Mapa II - Conselho Pedagógico IPMAIA

###### 1.1.1. Órgão ouvido:

*Conselho Pedagógico IPMAIA*

###### 1.1.2. Cópia de ata (ou extrato de ata) ou deliberação deste órgão assinada e datada (PDF, máx. 100kB):

[1.1.2.\\_Conselho Pedagógico IPMAIA.pdf](#)

##### Mapa II - Conselho Diretivo ESCSED - IPMAIA

###### 1.1.1. Órgão ouvido:

*Conselho Diretivo ESCSED - IPMAIA*

###### 1.1.2. Cópia de ata (ou extrato de ata) ou deliberação deste órgão assinada e datada (PDF, máx. 100kB):

[1.1.2.\\_Conselho Diretivo ESCSED.pdf](#)

#### 1.2. Docente(s) responsável(eis) pela coordenação da implementação do ciclo de estudos

1.2. Docente(s) responsável(eis) pela coordenação da implementação do ciclo de estudos  
A(s) respetiva(s) ficha(s) curricular(es) deve(m) ser apresentada(s) no Mapa V.

*António Carlos Rodrigues Sampaio*

## 2. Plano de estudos

---

### Mapa III - - 1º ano / 1º semestre

#### 2.1. Ciclo de Estudos:

*Desporto, Condição Física e Bem-Estar*

#### 2.1. Study Programme:

*Sport, Fitness and Wellness*

#### 2.2. Grau:

*Licenciado*

#### 2.3. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):

*<sem resposta>*

#### 2.3. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):

*<no answer>*

#### 2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:

*1º ano / 1º semestre*

#### 2.5. Plano de Estudos / Study plan

Unidade Curricular / Curricular Unit	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Anatomofisiologia I	CD	Semestral	100	T - 32	4	
Antropologia do Desporto e do Exercício Físico	CD	Semestral	100	T - 32	4	
Princípios de Investigação Científica	CD	Semestral	100	TP - 32	4	
Fitness I	CD	Semestral	175	PL - 64	7	
Gestão do Desporto I	GA	Semestral	100	T - 32	4	
Sistemática do Desporto I	CD	Semestral	75	PL - 28	3	
Atividade física Saúde e Bem-Estar	CD	Semestral	100	T - 32	4	
<b>(7 Items)</b>						

### Mapa III - - 1º ano / 2º semestre

#### 2.1. Ciclo de Estudos:

*Desporto, Condição Física e Bem-Estar*

#### 2.1. Study Programme:

*Sport, Fitness and Wellness*

#### 2.2. Grau:

*Licenciado*

#### 2.3. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):

*<sem resposta>*

#### 2.3. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):

*<no answer>*

**2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:***1º ano / 2º semestre***2.5. Plano de Estudos / Study plan**

Unidade Curricular / Curricular Unit	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Anatomofisiologia II	CD	Semestral	100	T - 32	4	
Desenvolvimento Motor	CD	Semestral	100	TP - 32	4	
Fitness II	CD	Semestral	175	PL - 64	7	
Dinâmicas de Grupo e Relações Interpessoais	SOE	Semestral	100	TP - 32	4	
Pedagogia do Desporto e Exercício Físico	CD	Semestral	100	TP - 32	4	
Nutrição no Desporto e no Exercício	CD	Semestral	100	T - 32	4	
Sistemática do Desporto II	CD	Semestral	75	PL -28	3	

(7 Items)

**Mapa III - - 2º ano / 1º semestre****2.1. Ciclo de Estudos:***Desporto, Condição Física e Bem-Estar***2.1. Study Programme:***Sport, Fitness and Wellness***2.2. Grau:***Licenciado***2.3. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):***<sem resposta>***2.3. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):***<no answer>***2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:***2º ano / 1º semestre***2.5. Plano de Estudos / Study plan**

Unidade Curricular / Curricular Unit	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Avaliação e Prescrição do Exercício I	CD	Semestral	125	TP - 48	5	
Biomecânica das Atividades Desportivas	CD	Semestral	100	T - 32	4	
Gestão de Materiais e Equipamentos Desportivos	GA	Semestral	75	TP - 28	3	
Fisiologia do Esforço	CD	Semestral	100	T - 32	4	
Fitness III	CD	Semestral	175	PL - 64	7	
Controlo e Aprendizagem Motora	CD	Semestral	75	TP - 28	3	
Sistemática do Desporto III	CD	Semestral	100	PL - 32	4	

(7 Items)

**Mapa III - - 2º ano / 2º semestre****2.1. Ciclo de Estudos:***Desporto, Condição Física e Bem-Estar***2.1. Study Programme:***Sport, Fitness and Wellness***2.2. Grau:***Licenciado***2.3. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):**

&lt;sem resposta&gt;

**2.3. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):**

&lt;no answer&gt;

**2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:***2º ano / 2º semestre***2.5. Plano de Estudos / Study plan**

Unidade Curricular / Curricular Unit	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Avaliação e Prescrição do Exercício II	CD	Semestral	125	TP - 48	5	
Fitness IV	CD	Semestral	175	PL - 64	7	
Gestão do Desporto II	GA	Semestral	100	T - 32	4	
Metodologia da Investigação em Desporto	CD	Semestral	125	TP - 48	5	
Traumatologia e Socorrismo	TR	Semestral	100	TP - 32	4	
Psicologia do Desporto e do Exercício Físico	PS	Semestral	125	TP - 48	5	

(6 Items)

**Mapa III - - 3º ano / 1º semestre****2.1. Ciclo de Estudos:***Desporto, Condição Física e Bem-Estar***2.1. Study Programme:***Sport, Fitness and Wellness***2.2. Grau:***Licenciado***2.3. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):**

&lt;sem resposta&gt;

**2.3. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):**

&lt;no answer&gt;

**2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:***3º ano / 1º semestre***2.5. Plano de Estudos / Study plan**

Unidade Curricular / Curricular Unit	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Avaliação e Prescrição do Exercício III	CD	Semestral	100	TP - 32	4	
Fitness V	CD	Semestral	225	PL - 80	9	
Fitness VI	CD	Semestral	225	PL - 80	9	
Gestão de Vendas e Comunicação	GA	Semestral	100	TP - 32	4	
Sociologia do Desporto	SOE	Semestral	100	T - 32	4	

**(5 Items)**

**Mapa III - - 3º ano / 2º semestre****2.1. Ciclo de Estudos:***Desporto, Condição Física e Bem-Estar***2.1. Study Programme:***Sport, Fitness and Wellness***2.2. Grau:***Licenciado***2.3. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):***<sem resposta>***2.3. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):***<no answer>***2.4. Ano/semestre/trimestre curricular:***3º ano / 2º semestre***2.5. Plano de Estudos / Study plan**

Unidade Curricular / Curricular Unit	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Atividade Física em Contexto de Trabalho	CD	Semestral	100	TP - 32	4	
Inglês	LLE	Semestral	75	T - 28	3	
Ética, Deontologia e Legislação do Fitness	CD	Semestral	100	T - 32	4	
Saúde Pública e Atividade Física	CD	Semestral	100	T - 32	4	
Estágio	CD	Semestral	375	OT - 25; E - 350	15	

**(5 Items)**

### 3. Descrição e fundamentação dos objetivos, sua adequação ao projeto educativo, científico e cultural da instituição, e unidades curriculares

---

#### 3.1. Dos objetivos do ciclo de estudos

##### 3.1.1. Objetivos gerais definidos para o ciclo de estudos:

*Este ciclo de estudos persegue o objetivo geral de formar licenciados em Desporto, Condição Física e Bem-Estar. É um curso de 1º ciclo com duração de 6 semestres letivos (180 ECTS), cujo objetivo principal é o de capacitar profissionais qualificados e especializados que possam atuar com competência e compromisso junto de um setor em franca expansão e com necessidades prementes de recursos humanos qualificados: ao nível dos ginásios e academias, em atividades físicas nas áreas do Fitness, onde se incluem atividades de ginásio e academia; treino personalizado (PT); avaliação física e prescrição do exercício físico; direção técnica de ginásios; atividade física de recreação e lazer tendo em vista a promoção da saúde e do Bem-Estar.*

##### 3.1.1. Generic objectives defined for the study programme:

*This study cycle's general goal is to prepare graduates in Sport, Fitness and Wellness. This is a 1st cycle degree course with a duration of 6 academic semesters (180 ECTS). Its main goal is to teach qualified professionals able of performing competently and adequately in an expanding sector and with urgent needs of qualified human resources: in gyms and fitness facilities, in physical activities in fitness areas, where gym and fitness activities are included; personal training (PT); physical evaluation and prescription of physical exercise; technical management of gyms; leisure physical activity aiming to promote health and wellness.*

##### 3.1.2. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências) a desenvolver pelos estudantes:

- Conhecer os pressupostos conceptuais e epistemológicos do Desporto, Condição Física e Bem-Estar;
- Conhecer e orientar adequadamente o praticante/grupo de praticantes na sua atividade física e desportiva através dos eixos nucleares da excelência profissional;
- Planear e prescrever programas de desenvolvimento e manutenção da condição física;
- Orientar e conduzir tecnicamente, no âmbito do funcionamento das instalações desportivas, as atividades desportivas na área da manutenção da condição física nelas desenvolvidas;
- Avaliar e monitorizar através do desenvolvimento de instrumentos de avaliação a qualidade dos serviços prestados, bem como propor ou implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade;
- Intervir junto da população na promoção de estilos de vida saudáveis, que potenciem o bem-estar.

##### 3.1.2. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences) to be developed by the students:

- Know the conceptual and epistemological assumptions of Sport, Fitness and Wellness;
- Properly know and guide the exerciser/group of exercisers in their physical and sport activity through the key elements of professional excellence;
- Plan and prescribe physical condition development and maintenance programmes;
- Technically guide and lead, in the scope of the operation of sports facilities, the sport activities developed in the area of physical condition maintenance;
- Evaluate and monitor, through the development of evaluation instruments, the quality of the services provided, as well as suggest or implement measures aiming for a quality improvement;
- Take action near the population to promote healthy lifestyles that enhance wellness.

##### 3.1.3. Inserção do ciclo de estudos na estratégia institucional de oferta formativa face à missão da instituição:

*Os objetivos definidos para este ciclo de estudos são coerentes com a missão e estratégia do Instituto Politécnico da Maia, e em especial com a missão específica da Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto, cujos Cursos de 1º ciclo estão em concordância com os níveis de qualificação e referenciais elencados no Quadro Nacional de Qualificações (DR, 1ª série, nº141, de 23 de julho de 2009 –Portaria nº 782). O perfil do profissional licenciado com qualificação de nível 6 enquadra conhecimentos aprofundados de uma determinada área de estudo ou de trabalho que implicam a compreensão crítica de teorias e princípios; o desenvolvimento de aptidões de nível avançado que evidenciam capacidades de resolução de problemas complexos e imprevisíveis em determinada área de estudo ou trabalho; e ainda o assumir de uma atitude capaz de gerir atividades ou projetos técnico-profissionais complexos, num quadro de responsabilidade ao nível das decisões em contexto de gestão do desenvolvimento profissional e coletivo.*

*Neste quadro, a vocação da Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto, ao propor um ciclo de estudos na área do Desporto, Condição Física e Bem-Estar, responde às exigências da sua missão, direcionada para a formação de diplomados aptos para a inserção qualificada e com sucesso no setor desportivo, educativo e social, com participação no desenvolvimento da sociedade portuguesa, prestando serviços especializados à comunidade na área da condição física e bem-estar.*

*A preocupação sobre a qualificação dos recursos humanos que dirigem ou orientam o exercício físico, é um desafio que a recente legislação vem destacar: o Decreto Lei nº. 271/2009, de 1 de outubro e o Despacho nº. 5373/2011, de 29 de março, obrigam o Diretor Técnico e os Técnicos de Exercício Físico serem portadores de Título Profissional devidamente certificado pelo IPDJ e, a atualizarem regularmente a*

*sua formação com vista à melhoria da qualidade dos serviços prestados aos clientes e à renovação dos Títulos Profissionais que lhes permitam exercer as suas funções.*

*Nesse sentido, a promoção da formação de qualidade é um instrumento fundamental para a competitividade das organizações e profissionais deste sector; numa época de restrições económicas, a aposta numa oferta formativa de qualidade pode significar a diferença entre a evolução ou a estagnação de empresas e profissionais do fitness and wellness.*

*Efetivamente os objetivos elencados para este ciclo de estudos emergem da confluência das linhas traçadas, não só pelo Quadro Nacional de Qualificações, mas também pelas orientações estratégicas do ensino superior a nível nacional e europeu, procurando concorrer para as mesmas.*

### **3.1.3. Insertion of the study programme in the institutional training offer strategy against the mission of the institution:**

*The objectives set for this study programme are in line with the Polytechnic Institute of Maia's mission and strategy, particularly in what regards the specific mission of the Higher School of Social Sciences, Education and Sports, whose 1st cycle degree courses are in accordance with the qualification and reference levels cited in the National Qualifications Framework (Portuguese Official Gazette, 1st series, no. 141 of 23 July 2009 - Decree 782). The profile of the graduate professional with a level 6 qualification includes in-depth knowledge on a particular study or work area involving the critical understanding of theories and principles, the development of advanced level skills that demonstrate the ability to solve complex and unpredictable problems in the study or work area, as well as assuming an attitude capable of managing complex activities or technical and professional projects, within a framework of responsibility at the level of the decisions in the context of the management of collective and professional development. In this sense, by hosting a study cycle in the Sport, Fitness and Wellness area, the Higher School of Sports, Education and Social Sciences meets the demands of its mission, geared towards training graduates prepared for a qualified and successful immersion in the social, educational and sport sectors, participating in the development of the Portuguese society by rendering specialised services to the community in the area of fitness and wellness.*

*The concern about the qualification of human resources that lead or guide physical exercise is a challenge that the recent legislation highlighted: the Decree-law no. 271/2009 of 1 October and the Order no. 5373/2011 of 29 March, requires the Technical Manager and the Physical Exercise Technicians to hold a Professional Title duly certified by the Portuguese Institute of Sport and Youth (IPDJ) and to regularly update their training to improve the quality of the services provided to the clients and the renewal of the Professional Titles that allow them to work.*

*Accordingly, the promotion of quality training is a key instrument for the competitiveness of the organisations and professionals in this sector. In a time of economic constraints, the investment in a quality training offer may mean the difference between the evolution or stagnation of fitness and wellness companies and professionals.*

*In fact, the objectives cited for this study cycle emerge from the confluence of the objectives outlined not only by the National Qualifications Framework, but also by the national and European higher education strategic guidelines, to which it is seeking to apply.*

## **3.2. Adequação ao projeto educativo, científico e cultural da Instituição**

### **3.2.1. Projeto educativo, científico e cultural da Instituição:**

*De acordo com os estatutos do IPMAIA, o projeto científico, pedagógico e cultural da instituição contempla as seguintes vertentes: a) Manutenção e desenvolvimento de um ambiente educativo e relacional apropriado à sua missão e objetivos; b) Prestação de ensino de qualidade e apoio permanente à investigação científica, enquadrados numa dinâmica interdisciplinar, flexível e de atualização e inovação; c) Produção e difusão de conhecimento científico, tecnológico e cultural e sua valorização económica, com sentido social, quer por iniciativa própria quer em parceria; d) Realização de eventos diversos e de ações de formação, no âmbito dos cursos, visando o reforço da sua qualidade e da eficácia do ensino/aprendizagem para a inserção na vida ativa dos seus diplomados; e) Prestação de serviços à comunidade, em conformidade com a vocação politécnica e a capacidade da instituição.*

### **3.2.1. Institution's educational, scientific and cultural project:**

*According to IPMAIA's statutes, this institution's scientific, pedagogical and cultural project includes the following aspects: a) Maintenance and development of a suitable educational and relational environment to its mission and objectives; b) Providing a high quality education and constant support to scientific research, within a flexible interdisciplinary dynamics of constant update and innovation; c) Production and dissemination of scientific, technological and cultural knowledge and its economic return, with a social sense, either by its own initiative or in partnership; d) Organising several events and training sessions graduates' insertion in working life; e) Rendering services to the community according to the institution's polytechnic vocation and capacity.*

### 3.2.2. Demonstração de que os objetivos definidos para o ciclo de estudos são compatíveis com o projeto educativo, científico e cultural da Instituição:

*Os objetivos definidos para o ciclo de estudos apresentado procuram dar resposta, não só ao desafio que o IPMAIA abraçou, e espelhado no seu projeto educativo, científico e cultural, bem como às políticas nacionais para a formação de Técnicos especializados na prescrição do exercício físico e na promoção da qualidade de vida e Bem-Estar, que visam a qualidade da prestação de serviços agindo nas áreas da educação, saúde em bem estar, cultura, no âmbito terapêutico e preventivo, nas mais diversas situações, escalões etários e populações específicas. Através da abordagem às mais recentes temáticas na área da atividade física de recreação, o ciclo de estudos apresenta uma dinâmica de inovação, com a implementação de pedagogias e metodologias atuais e que favorecem a produção não só de conhecimento científico como também de uma inserção no mercado de trabalho dos seus diplomados. O mercado dos Ginásios e Academias em Portugal tem revelado um crescimento acentuado nos últimos anos, tanto em número de sócios inscritos (15,8% da população portuguesa, segundo dados da Marktest, como em número de unidades de negócio. A Associação de Ginásios e Academias de Portugal (AGAP), tem atualmente 500 associados e estima que hajam 1400 ginásios e academias em Portugal. Segundo a mesma, o número de sócios dos ginásios cresceu 30% e o número de novos ginásios teve um aumento 14% no ano de 2016. O enquadramento da área de formação especializada com a Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, Saúde e Bem-Estar (ENPAF) da Direção Geral de Saúde para 2016-2025, por si só demonstra a importância e fundamento da definição dos objetivos deste ciclo de estudos*

### 3.2.2. Demonstration that the study programme's objectives are compatible with the Institution's educational, scientific and cultural project:

*The objectives set out for this study cycle aim at addressing not only the challenge embraced by IPMAIA and reflected in its The objectives set out for this study cycle aim at addressing not only the challenge embraced by IPMAIA and reflected in its educational, scientific and cultural project, but also the national policies regarding the training of specialised technicians in the prescription of physical exercise and in the promotion of quality of life and wellness, aiming for quality in the services provided, acting in the interface of education, health and wellness, culture, in the therapeutic and preventive scope, in the most diverse situations, age groups and specific populations. Through its approach to the latest themes in the area of recreational physical activity, the cycle of studies presents a dynamic of innovation, with the implementation of pedagogies and current methodologies that favor the production not only of scientific knowledge but also of an insertion in the market of their graduates. The portuguese market of gyms and fitness facilities has been demonstrating a sharp increase in the last years, both in enrolled members (15.8% of the portuguese population, according to Marktest data) and in business units. Currently, the Portuguese Association of Gyms and Fitness Facilities (AGAP, Associação de Ginásios e Academias de Portugal) has 500 members and estimates that there are 1400 gyms and fitness facilities in Portugal. According to this association, the number of gym members grew 30%, and the number of new gyms saw an increase of 14% in 2016. Framing the specialised training area with the National Strategy for the Promotion of Physical Activity, Health and Wellness (ENPAF, Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, Saúde e Bem-Estar) of the Directorate-General of Health for 2016-2025, in itself shows the importance and rationale behind the definition of the objectives of this study cycle.*

### 3.3. Unidades Curriculares

#### Mapa IV - Anatomofisiologia I

##### 3.3.1. Unidade curricular:

*Anatomofisiologia I*

##### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*Ricardo Luis de Almeida Maia Ferreira - 32h*

##### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

##### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

*A unidade curricular de Anatomofisiologia I pretende:*

- a) Transmitir ao aluno o conhecimento integrado da estrutura anatomofuncional do corpo humano, tendo como referência central o aparelho locomotor e o movimento, desenvolvendo no aluno a sua capacidade de interpretar;*
- b) Analisar e intervir nos fenómenos anatomofisiológicos inerentes ao comportamento motor humano em Atividade Física Desportiva.*

**3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

- a) *The unit of Anatomophysiology I want to transmit to students the integrated knowledge of anatomical structure of the human body, with reference to the locomotor central and movement, developing in students the ability to interpret;*
- b) *Analyze and intervene in the anatomophysiological points in physical activity in sports.*

**3.3.5. Conteúdos programáticos:**

1. *Organização geral do corpo humano:*
- 1.1 *organização automática estrutural e funcional;*
- 1.2 *terminologia anatómica e planos corporais;*
- 1.3 *Organização estrutural e funcional da célula;*
- 1.4 *Tecido conjuntivo, Tecido muscular, Tecido nervoso, Tecido epitelial;*
- 1.5 *Organização geral dos sistemas e aparelhos;*
- 1.6 *Homeostasia.*
2. *Sistemas de suporte e movimento:*
- 2.1 *Osteologia e tecido conjuntivo;*
- 2.2 *Artrologia;*
- 2.3 *Anatomia Muscular (histologia e fisiologia do músculo-esquelético);*
- 2.4 *Caraterização histológica do tecido muscular;*
- 2.5 *A contração do músculo-esquelético (fontes energéticas da contração muscular, propriedades contráteis;*
- 2.6 *Relação força-comprimento; relação força-velocidade; diversidade muscular; electromiografia – EMG;*
- 2.7 *Tipos de EMG; recolha do sinal; análise e processamento do sinal EMG; relação entre a EMG e a atividade muscular); Análise da participação muscular no movimento.*

**3.3.5. Syllabus:**

1. *General organization of the human body*
- 1.1 *structural and functional anatomical organization*
- 1.2 *anatomical terminology and body plans*
- 1.3 *structural and functional organization of the cell*
- 1.4 *conjunctive tissue, muscular tissue, nervous tissue, epithelial tissue*
- 1.5 *general organization of systems and units*
- 1.6 *homeostasis*
2. *support and movement systems*
- 2.1 *osteology and conjunctive tissue*
- 2.2 *arthrology*
- 2.3 *anatomy of the muscle*
- 2.4 *histological characterization of muscle tissue*
- 2.5 *the contraction of skeletal muscle*
- 2.6 *contractile properties; force-length relationship; force-velocity relationship; diversity of muscles; electromyography – EMG*
- 2.7 *types of EMG; signal collection; analysis and processing of the EMG signal*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Os conteúdos programáticos lecionados permitem aos alunos conhecer o corpo humano como entidade funcional e integrá-lo com a prática desportiva.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The syllabus enable students to understand the human body as a functional entity and integrates it with sports.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença obrigatória nas aulas e realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (80%) e uma avaliação teórico-prática que avalia a participação nas atividades propostas (20%). Na Avaliação final terá de realizar uma prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class and carried out through a written evaluation (80%) and a theoretical-practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). In final evaluation, written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Apesar da primazia da exposição inerente ao tipo de conteúdos da UC, será igualmente privilegiado o espaço de questionamento e discussão dos temas, com vista ao desenvolvimento da capacidade crítica, da autonomia e da liberdade de pensamento e reflexão. Por conseguinte, os estudantes serão estimulados a investigar e a observar o contexto cultural em que se inserem, a fim de detetarem por eles mesmos as ideias avançadas do desporto e do corpo como expressão da(s) cultura(s) vigente (s).*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*In spite of the primacy of the exposition inherent in the type of contents of the UC, it will also be privileged the space of questioning and discussion of the themes, with a view to the development of critical capacity, autonomy and freedom of thought and reflection. Therefore, students will be encouraged to investigate and observe the cultural context in which they are inserted in order to detect for themselves the advanced ideas of sport and the body as an expression of the current culture (s).*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

*Farrell, P., Joyner, M., & Caiozzo, V. (2012). ACSM's advanced exercise physiology. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.*  
*Mafulli, N. (2011). Sport injuries: a review of outcomes. Br Med Bull, 97, 47-80.*  
*Massada, L. (2003). Lesões no Desporto. Lisboa: Caminho.*  
*Massada, M., & Massada, L. (2010). Entorses do tornozelo - da lesão aguda à instabilidade crónica. Rev Medic Desp Informa, 1(5), 12-14.*  
*Massada, M. (2011). Consumo de substâncias dopantes no desporto recreativo português. Rev Medic Desp Informa, 2(4), 19-21.*  
*Seeley, R., Stephens, T. & Tate, P. (2011). Anatomia e Fisiologia. 8ª ed. Lusididacta.*  
*Thacker, S., Gilchrist, J., Stroup, D., & Kimsey, C. (2004). The impact of stretching on sports injury risk: a systematic review of the literature. Med Sci Sports Exerc, 36(3), 371-378.*  
*Visiblebody.com,. (2017). Visible Body | 3D Human Anatomy. Retrieved 10 September 2017, from <http://www.visiblebody.com>*

**Mapa IV - Anatomofisiologia II****3.3.1. Unidade curricular:**

*Anatomofisiologia II*

**3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*Ricardo Luis de Almeida Maia Ferreira - 32h*

**3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*<sem resposta>*

**3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

*A unidade curricular de Anatomofisiologia II, em continuidade formativa da disciplina de Anatomofisiologia I, pretende transmitir, consolidar e desenvolver no aluno o conhecimento integrado da estrutura e fisiologia do sistema músculo-esquelético, dos sistemas reguladores da vida orgânica interna assim como dos aparelhos e sistemas fundamentais na manutenção de funções vitais em homeostasia, associados com a atividade física e desportiva.*

**3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

*The curricular unit anatomophysiology II in continuity with anatomophysiology I, aims to transmit, consolidate and develop the student's integrated knowledge of the structure and the physiology of skeletal system, the regulatory systems of organic life as well as internal organs and systems of fundamental maintenance of vital functions in homeostasis, associated with physical activity and sport.*

**3.3.5. Conteúdos programáticos:**

1. *Sistemas de Integração, Coordenação e Controlo do Movimento;*
2. *Sistemas de Suporte e Movimento;*
3. *Sistemas de Regulação e Manutenção do Meio Interno.*

**3.3.5. Syllabus:**

1. *Integration systems, coordination and control movement*
2. *Support systems and movement*
3. *Regulation systems and maintenance of integral environment.*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Os conteúdos programáticos lecionados permitem aos alunos conhecer o corpo humano como entidade funcional e integrá-lo com a prática da atividade física e desportiva. A aquisição destes conhecimentos revela-se de especial importância em todas as áreas de intervenção do futuro profissional licenciado em Desporto, Condição Física e Saúde.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The syllabus enables students to understand the human body as a functional entity and integrates it with the practice in sport and physical activity. The acquisition of this knowledge proves to be of special importance in all areas of intervention of the future professional licensed in Sports, Fitness and Wellness.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença obrigatória nas aulas e realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (80%) e uma avaliação teórico-prática que avalia a participação nas atividades propostas (20%). Na Avaliação final terá de realizar uma prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class and carried out through a written evaluation (80%) and a theoretical-practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). In final evaluation, written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*O ensino desenvolve-se em componentes expositivas teóricas e componentes de trabalho prático. Desta forma pretende-se fomentar a ligação entre o conhecimento teórico e a sua aplicabilidade num contexto prático, potenciando assim a aplicação de saberes.*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The teaching takes place in expository theoretical components and practical work. In this way, it is intended to foster the connection between theoretical knowledge and its applicability in a practical context, thus enhancing the application of knowledge.*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

- Correia, P., Espanha, M., Freitas, S., Oliveira, & R. Pascoal, A. (2011). *Aparelho Locomotor: Exercícios e Estudos Práticos*. Lisboa: Edições FMH.
- Massada, L. (2003). *Lesões no Desporto*. Lisboa: Caminho.
- Muscolino, J. (2006). *Kinesiology: The skeletal system and muscle function*. St. Louis: Mosby Elsevier.
- Pezarat Correia, P. & Espanha, M. (2010). *Aparelho Locomotor: Anatomofisiologia dos Sistemas Nervoso, Osteoarticular e Muscular*. Lisboa: Edições FMH.
- Seeley, R., Stephens, T. & Tate, P. (2011). *Anatomia e Fisiologia*. 8ª ed. Lusididacta.
- Therond, S., & Rame, A. (2012). *Anatomia e Fisiologia*. Lisboa: Climepsi Editores

**Mapa IV - Antropologia do Desporto e do Exercício Físico****3.3.1. Unidade curricular:**

*Antropologia do Desporto e do Exercício Físico*

**3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*Ana Luísa Teixeira Nunes Pereira – 32h*

**3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*<sem resposta>*

**3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

*A unidade curricular de Antropologia do Desporto e do Exercício Físico, tem como objetivos principais:*

- a) Desenvolver a atitude crítica e reflexiva, na medida em que esta é determinante para a promoção da autonomia, liberdade e crescimento pessoal;*
- b) Desenvolver a capacidade de reflexão sobre o desporto e sobre o exercício físico em associação com o bem-estar;*
- c) Compreender o desporto e o exercício físico enquanto fenómeno de cultura;*
- d) Compreender o corpo enquanto expressão cultural;*
- e) Apreender as várias conceções de corpo ao longo do tempo e o corpo como facto de cultura;*
- f) Compreender a coexistência de modelos e valores na(s) cultura(s) contemporânea(s).*

**3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

*The curricular unit of Anthropology of Sports and Physical Exercise, has as main objectives:*

- a) To develop a critical and reflexive attitude, thus, as it is decisive for the promotion of autonomy, freedom and personal growth;*
- b) To develop the capacity of reflection on the sport and on the physical exercise in association with the well-being;*
- c) Understand sport and physical exercise as a cultural phenomenon;*
- d) Understand the body as a cultural expression;*
- e) To apprehend the various conceptions of body over time and the body as a fact of culture;*
- f) Understand the coexistence of models and values in the contemporary culture(s).*

**3.3.5. Conteúdos programáticos:**

- 1. O desporto e o exercício físico como fenómeno cultural*
  - 1.1. Importância da cultura para a compreensão do desporto e do exercício físico;*
  - 1.2. A(s) Cultura(s) contemporânea(s) e suas repercussões no desporto e no exercício físico;*
  - 1.3. O desporto e o exercício físico como expressão da(s) cultura(s);*
  - 1.4. Cultura de consumo e espetáculo;*
    - 1.4.1. Desporto e o exercício físico como produtos de consumo.*
- 2. Corpo - fenómeno cultural*
  - 2.1. O corpo enquanto suporte de valores e manifestação de culturas;*
  - 2.2. Evolução da conceção de corpo;*
  - 2.3. O(s) corpo (s) contemporâneo(s);*
  - 2.4. Cultura de consumo e espetáculo;*
  - 2.5. Corpo e/para consumo;*
- 3. Corpo e/no desporto e no exercício físico*
  - 3.1. Do rendimento à estética.*
  - 3.2. Corpo e poder.*

**3.3.5. Syllabus:**

1. *Sport and physical exercise as a cultural phenomenon*
  - 1.1. *Importance of culture for the understanding of sport and physical exercise;*
  - 1.2. *The contemporary culture(s) and its repercussions on sport and physical exercise;*
  - 1.3. *Sport and physical exercise as an expression of the culture (s);*
  - 1.4. *Consumer culture and spectacle;*
    - 1.4.1. *Sports and physical exercise as consumer products.*
2. *Body - cultural phenomenon*
  - 2.1. *The body as a support of values and manifestation of cultures;*
  - 2.2. *Evolution of body design;*
  - 2.3. *The contemporary body (s);*
  - 2.4. *Consumer culture and spectacle;*
  - 2.5. *Body and / or consumption;*
3. *Body and / in sport and physical exercise*
  - 3.1. *From income to aesthetics.*
  - 3.2. *Body and power.*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Os conteúdos programáticos estão em consonância com os objetivos, na medida em que são propostas que estimulam à compreensão da evolução das concepções de desporto e de exercício físico e do corpo ao longo do tempo. Realçam, deste modo, a importância de apreender o desporto e o exercício físico como fenómenos eminentemente situados, culturalmente. Ao mesmo tempo, destacam a relevância do contexto cultural e do quadro de valores para a compreensão da valorização do corpo, enquanto expressão de cultura. Finalmente, procuram estimular o estudante a refletir e a alcançar por si mesmo, a compreensão da ligação umbilical entre o desporto e o corpo.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The syllabus is in line with the objectives, since it stimulates the understanding and the evolution of the conceptions of sport and physical exercise and of the body over time. They thus emphasize the importance of seizing sport and physical exercise as eminently situated phenomena, culturally. At the same time, they emphasize the relevance of the cultural context and the value framework for understanding the value of the body as an expression of culture. Finally, they try to stimulate the student to reflect and achieve for himself, the understanding of the umbilical connection between sport and the body.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença obrigatória nas aulas e realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (80%) e uma avaliação teórico-prática que avalia a participação nas atividades propostas (20%). Na Avaliação final terá de realizar uma prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class and carried out through a written evaluation (80%) and a theoretical-practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). In final evaluation, written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Apesar da primazia da exposição inerente ao tipo de conteúdos da UC, será igualmente privilegiado o espaço de questionamento e discussão dos temas, com vista ao desenvolvimento da capacidade crítica, da autonomia e da liberdade de pensamento e reflexão. Por conseguinte, os estudantes serão estimulados a investigar e a observar o contexto cultural em que se inserem, a fim de detetarem por eles mesmos as ideias avançadas do desporto e do corpo como expressão da(s) cultura(s) vigente (s).*

### 3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*Despite the primacy in oral exposition inherent to this type of contents, it will also be privileged the space for questioning and discussion of the themes, with a view to the development of critical capacity, autonomy and freedom of thought and reflection. Therefore, students will be encouraged to investigate and observe the cultural context in which they are inserted in order to detect for themselves the advanced ideas of sport and the body as an expression of the current culture(s).*

### 3.3.9. Bibliografia principal:

*Bento, J. (1995). O outro lado do desporto. Porto: Campo das Letras*  
*Featherstone, M. (1995). Cultura de consumo e pós-modernismo. São Paulo: Studio Nobel.*  
*Garcia, R. (2007). Antropologia do Esporte. Rio de Janeiro: Shape Editora*  
*Garcia, R. (2015). No Labirinto do Desporto: Horizontes Culturais Contemporâneos. Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física.*  
*Gervilla, E. (2000). Valores del cuerpo educando. Barcelona: Herder.*  
*Pereira, A (2009). Do cuidado de si nas Ginásticas de Academia. O Corpo e a Política da Vida, Rui Machado Gomes (Ed.). Coimbra: CEB: pp. 41-76.*  
*Pereira, A, et al (Eds), (2006). O Desporto entre lugares. O lugar das Ciências Humanas para a compreensão do Desporto. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.*

## Mapa IV - Princípios de Investigação Científica

### 3.3.1. Unidade curricular:

*Princípios de Investigação Científica*

### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*Nuno Jorge Sousa Pimenta – 16h*

### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*Pedro Humberto Araújo Teques – 16h*

### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- a) Compreender as concepções de Ciência na contemporaneidade;*
- b) Compreender os diferentes tipos de investigação científica e suas funções;*
- c) Compreender o processo de investigação - numa visão sistémica dos seus componentes;*
- d) Compreender as características essenciais da investigação de natureza qualitativa e quantitativa;*
- e) Desenvolver um conjunto de competências gerais (relacionadas com o trabalho-projecto) e específicas (relacionadas com os processos investigativos) nos contextos do desporto e do exercício físico.*
- f) Compreender noções relacionadas com o trabalho/projecto: planificação; equipa, tarefa, função, agenda, etc;*
- g) Compreender e aplica princípios e regras no âmbito da realização de trabalhos/projectos individuais e de grupo;*
- h) Compreender conceitos e procedimentos específicos dos processos de investigação, em contexto desportivo e do exercício físico.*

### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

- a) To understand conceptions of the contemporary science;*
- b) To understand different types of scientific research and their functions;*
- c) To understand research process in a systemic vision of its components;*
- d) Understand the essential characteristics of research;*
- e) Develop a set of general skills (work-related project) and specific (related to the investigative processes) in contexts of sport and physical exercise;*
- f) Understand concepts related to the work/project: planning; team task, function, calendar, etc.;*
- g) Understand and apply principles and rules within the framework of individual projects/works and group.*
- h) Understand specific concepts and procedures of research processes, in sport and physical exercise context.*

### 3.3.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Concepções contemporâneas de Ciência e de Investigação Científica Ciência e Investigação Científica – o quadro conceptual fundamental;*
- 2. Tipos e funções da investigação científica A investigação fundamental e a investigação aplicada A descrição, a explicação, a predição e o controlo;*

3. *Abordagens metodológicas - qualitativa e quantitativa;*

4. *O processo de investigação situado nos estudos em desporto e exercício físico: - A planificação - A revisão de literatura - Problema e questões de investigação - Formulação e fundamentação de hipóteses - Populações - alvo e amostras - Os instrumentos - O Inquérito - questionário e entrevista - Procedimentos de recolha de dados - A análise de dados – apresentação dos diferentes softwares de suporte à análise de dados;*

5. *O pólo morfológico Instrumentos normativos para a apresentação de trabalhos científicos: - A norma da American Psychological Association (APA 6th); - NP 405 (Norma Portuguesa)*

### 3.3.5. Syllabus:

1. *Contemporary Conceptions of Science and scientific research Science and scientific research – the fundamental conceptual framework.*

2. *Types and functions of scientific research - Basic research and applied research - Description, explanation, prediction and control.*

3. *Methodological Approaches-quantitative and qualitative*

4. *The research process in physical exercise and sport studies: The planning - The literature review - Problem and research issues - Formulation and justification of assumptions - Target populations and samples - The instruments - The survey-questionnaire and interview- Data collection procedures. - Data analysis-presentation of different software to data analysis*

5. *The morphological pole Regulatory instruments for the presentation of scientific papers: -The standard of the American Psychological Association (APA 6th); NP-405 (standard).*

### 3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*Será feita uma abordagem às conceções contemporâneas de Ciência e de Investigação Científica – através de uma perspetiva multissignificante dos quadros conceptuais possibilitando o desenvolvimento fundamentado de explicações da realidade a partir da ideia de provisoriedade do conhecimento. A abordagem aos dois paradigmas - qualitativo e quantitativo, será próxima às etapas do processo investigativo. A construção fundamentada de conceitos como seja: (i) a colocação de questões de investigação e a formulação de hipóteses; (ii) populações alvo e amostras; (iii) instrumentos; (iiii) a análise de dados, a qual, entre outros itens será feita através de uma abordagem teórica atualizada e de uma análise permanente de estudos empíricos no contexto do desporto, exercício físico e bem-estar. (iv) o desenvolvimento de forma sistémica de competências gerais, tais como o trabalho de equipa e o trabalho autónomo. (v) competências específicas relacionadas com a compreensão dos processos de investigação nas suas múltiplas dimensões.*

### 3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*Will be made an approach to contemporary conceptions of science and scientific research through a multissignificante perspective of conceptual frameworks enabling the development of a reasoned explanations of reality from the idea of temporary nature of knowledge. The approach to two-qualitative and quantitative paradigms, will be next to the stages of the investigative process. The construction of concepts such as justified: (i) the placement of research issues and formulating hypotheses; (ii) target populations and samples; (iii) instruments; (iiii) data analysis, among other items is made through an updated and theoretical approach of a permanent analysis of empirical studies of the different areas of sport, physical exercise and wellness. (iv) Develop systemic general skills such as teamwork and autonomous work. (v) specific skills related to the understanding of research processes in their multiple dimensions.*

### 3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

*No que diz respeito às metodologias de ensino da referida Unidade Curricular, as abordagens dos conteúdos seguirão uma metodologia inspirada numa proposta que privilegia a conjugação dos modelos de aula conferência, aula colóquio e de trabalho - projeto. Esta metodologia permitirá uma maior coerência com os princípios da avaliação contínua, aspeto que converge nos seus princípios fundamentais com a metodologia adequada com sessões presenciais com maior duração.*

*Considerar-se-ão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Admissibilidade à avaliação contínua - 75% de presença nas aulas. A avaliação contínua realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (50%) e uma avaliação prática - projeto (50%). Em avaliação final, avaliação teórica sob a forma de prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

### 3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

*Regarding the teaching methodologies of this Curricular Unit, the content approaches will follow a methodology inspired by a proposal that favors the conjugation of the lecture, colloquium and work - project models. This methodology will allow greater coherence with the principles of continuous assessment, an aspect that converges in its fundamental principles with the appropriate methodology with longer duration face-to-face sessions.*

*Students who have a grade of 9.5 or more are considered to be approved. Admissibility to continuous assessment - 75% of presence in class. Continuous assessment is carried out through a written evaluation (50%) and a practical assessment (50%). In final evaluation, theoretical evaluation in the form of written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

### **3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*As metodologias adotadas nesta unidade curricular terão como primeira intencionalidade proporcionar o desenvolvimento da compreensão do quadro conceptual essencial da investigação em desporto, condição física e bem-estar, e em simultâneo desenvolver algumas das competências gerais e específicas que os estudantes no primeiro ano de um primeiro ciclo necessitam para sustentadamente prosseguirem os seus estudos num clima de indagação e pesquisa permanente. As experiências de aprendizagem terão uma aproximação ao ambiente investigativo de natureza empírica a partir de propostas de trabalho autónomo com a orientação adequada nas sessões de trabalho. Neste sentido, o paradigma de aula – oficina (conjugação dos modelos de aula conferência, aula colóquio e de trabalho – projeto) adequa-se às propostas temáticas aos objetivos e às competências a desenvolver.*

### **3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The methodologies adopted in this course will first provide the intentionality development of understanding of the essential conceptual framework of research in sport, fitness and wellness and at the same time develop some of the general and specific skills that students in the first year of a first cycle need to consistently pursue their studies on a quest and climate research. The learning experiences will have an approach to empirical investigative environment from proposals for appropriate orientation self-employed work in the working sessions. In this sense, the paradigm of the classroom-workshop (combination of classroom models Conference, seminar and work classrooms – project) is suitable for thematic proposals to the objectives and skills to develop.*

### **3.3.9. Bibliografia principal:**

*Bryman, A. (2008). Social Research Methods (3ª ed.). Oxford: Oxford University Press.*  
*D' Oliveira, T. (2007). Teses e dissertações: Recomendações para a elaboração e estruturação de trabalhos científicos (2 ed.). Lisboa: Editora RH.*  
*Jones, I. (2015). Research methods for sport studies. New York: Routledge.*  
*Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing (2ª ed.). Thousand Oaks: Sage.*  
*Nelson, L., Groom, R., & Potrac, P. (2014). Research Methods in Sports Coaching. New York: Routledge.*  
*Pimenta, N., Pinheiro, C., Castro, J., Albuquerque, A., & Resende, R. (2013). A teoria processual como um referente possível na investigação em Ciências Sociais do Desporto: Um estudo com jogadores portugueses da Seleção Nacional Masculina de Râguebi de sub-17. Indagatio Didactica, 5(2), 685-697.*  
*Steinar, K. (2009). Interviews: learning the craft qualitative research interviewing. EUA: Sage.*

## **Mapa IV - Fitness I**

### **3.3.1. Unidade curricular:**

*Fitness I*

### **3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*Mafalda Iolanda Costa Machado – 64h*

### **3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*<sem resposta>*

### **3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

- a) Entender o conceito de Fitness, Exercício Físico e de Health & Fitness;*
- b) Perceber e conhecer o contexto socioprofissional e o funcionamento das organizações;*
- c) Identificar as diferentes atividades de Ginásio;*
- d) Diferenciar e executar os movimentos de base, combinações e variações das modalidades de “Aeróbica” e “Step”, conhecer a sua origem e evolução;*
- e) Conhecer a estrutura de uma aula;*
- f) Aprender a noção de coreografia e as suas formas de classificação;*
- g) Construir pequenas coreografias, utilizando diferentes processos de criação. Ao nível das*

*competências, o aluno deve ser capaz de; 1- realizar, respeitando as estruturas musicais, composições coreográficas de Aeróbica e Step, utilizando as habilidades motoras de base e as suas variações; 2- entender o conceito Fitness, a sua evolução e o panorama atual; 3- perceber o funcionamento dos diferentes tipos de entidades onde ocorrem este tipo de atividades, bem como as suas diferentes modalidades.*

### **3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

- a) Understand the Fitness and Physical concepts and Health & Fitness;*
- b) Perceive and know the socio-professional context and the functioning of the organizations;*
- c) Identify the different activities of Gymnasium;*
- d) To differentiate and execute the basic movements, combinations and variations of the "Aerobics" and "Step" modalities, to know its origin and evolution;*
- e) Know the structure of a class;*
- f) To grasp the notion of choreography and its forms of classification;*
- g) To construct small choreographies, using different creation processes. At the level of competences, the student should be able to: 1- Perform, respecting the musical structures, choreographic compositions of Aerobics and Step, using basic motor skills and their variations; 2- understand the Fitness concept, its evolution and the current panorama; 3- perceive the functioning of the different types of entities where this type of activities occur, as well as their different modalities.*

### **3.3.5. Conteúdos programáticos:**

- 1. Conceito de Fitness, Exercício Físico e Health & Fitness;*
- 2. Fitness - atividade económica;*
- 3. As organizações;*
- 4. O Ginásio;*
- 5. As atividades de Ginásio;*
- 6. A legislação;*
- 7. Música; importância da música nas atividades; Estrutura e métrica; O tempo/ritmo;*
- 8. Aeróbica: Origem e evolução; Habilidades motoras de base e suas combinações e variações; Conceito de liderança; Classificação das habilidades motoras em função da liderança; Conceito de impacto; Classificação das habilidades motoras em função do impacto; Conceito de coreografia; Classificação das coreografias quanto à simetria; Aula tipo;*
- 9. Treino com Step: Origem e evolução; A plataforma; Regras de segurança; Habilidades motoras de base e suas combinações e variações;*
- 10. Localizada: Origem e evolução; Objetivos; Benefícios; Equipamento; Materiais; Exercícios; Consciencialização postural; Prevenção de lesões.*

### **3.3.5. Syllabus:**

- 1. Fitness, Physical Exercise and Health & Fitness Concept;*
- 2. Fitness - economic activity;*
- 3. Organizations;*
- 4. The Gym;*
- 5. Gym activities;*
- 6. The legislation;*
- 7. Music; The importance of music in activities; Structure and metrics; The time / rhythm;*
- 8. Aerobics: Origin and evolution; Basic motor skills and their combinations and variations; Leadership concept; Classification of motor skills based on leadership; Concept of impact; Classification of motor skills in terms of impact; Concept of choreography; Classification of choreography as to symmetry; Classroom type;*
- 9. Training with Step: Origin and evolution; The platform; Security rules; Basic motor skills and their combinations and variations;*
- 10. Localized: Origin and evolution; Goals; Benefits; Equipment; Materials; Exercises; Postural awareness; Prevention of Injuries*

### **3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Com a utilização e execução de exercícios práticos de acordo com as diferentes formas de atividades (aeróbica e step), são desenvolvidas capacidades essenciais para a aquisição de noções das habilidades motoras de base, bem como as suas variações, quer em contexto analítico, quer de coreografia. Esta metodologia, permitirá também, não só uma melhor compreensão musical, como o desenvolvimento das capacidades coordenativas, nomeadamente a capacidade rítmica, o equilíbrio e a orientação espacial. Através da proposta de um trabalho de grupo de pesquisa e caracterização de um ginásio, pretende-se que os discentes, sejam capazes de perceber toda a estrutura, modo de funcionamento e operacionalização de um ginásio, bem como distinguir e caracterizar as suas diferentes atividades. A utilização de metodologias voltadas para uma sequência pedagógica que inicie do simples para o complexo, de menor duração para as de longa duração e de um ritmo inicialmente lento, progredindo para o acelerado, possibilitará a evolução gradual dos alunos. A utilização de atividades que possibilitem aos alunos uma auto-reflexão*

*relativamente aos seus desempenhos bem como dos seus pares, contribuirá para o seu processo de avaliação e autoavaliação. Também, a utilização de atividades que exijam ao aluno agir, reagir e interagir com seu grupo e com outros grupos, adicionarão mais-valias na aquisição das competências e aptidões desta unidade curricular.*

### **3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*With the use and execution of practical exercises according to the different forms of activities (aerobic and step), skills are developed that are essential for acquiring notions of basic motor skills, as well as their variations, both in an analytical context and in choreography. This methodology will also allow not only a better musical understanding, but also the development of coordinating capacities, namely rhythmic ability, balance and spatial orientation. Through the proposal of a work of research group and characterization of a gymnasium, it is intended that the students be able to perceive the whole structure, operation and operation of a gym, as well as distinguish and characterize their different activities. The use of methodologies directed to a pedagogical sequence that starts from simple to complex, from shorter duration to long duration and from an initially slow pace, progressing to the accelerated one, will allow the gradual evolution of the students. The use of activities that allow students self-reflection regarding their performance as well as their peers will contribute to their evaluation process and self-assessment. Also, the use of activities that require the student to act, react and interact with his / her group and with other groups, will add value in acquiring the competences and aptitudes of this curricular unit.*

### **3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*Sessões práticas e teórico-práticas, com exposição de conteúdos teóricos, exemplificação das habilidades motoras e construções coreográficas; trab. em grupo e individual de construção e execução coreográfica; trab. de campo em grupo; privilegiam também a relação professor-aluno, através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas em que os estudantes têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, sendo favorecida desde o início a sua participação e intervenção. Considerar-se-ão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença nas aulas. Dois momentos de aval. prática individual (40%+40%) e uma aval. escrita que avalia a participação nas ativ. propostas – trab. de grupo (20%). Em aval. final, - aval. teórica sob a forma de prova escrita (25%) e avaliação prática (75%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

### **3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*Practical and theoretical-practical sessions, with exposition of theoretical contents, exemplification of motor skills and choreographic constructions; work group and individual construction and choreographic exercises; work of group field; also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or more are considered to be approved. Continuous assessment - 75% attendance in class. Two moments of endorsement. individual practice (40% + 40%) and an endorsement. writing that evaluates the participation in the activ. proposals - work (20%). In guarantee. final, - endorsement. (25%) and practical assessment (75%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

### **3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*A unidade de introdução das atividades de fitness em geral e das atividades de grupo em particular, requerem primeiramente um domínio das habilidades motoras de base das modalidades abordadas. Assim sendo, e tendo em vista a persecução dos objetivos da unidade curricular as metodologias de ensino incidem sobre a imitação e execução numa primeira fase, compreensão e análise seguidamente. Também a análise e reflexão sobre aulas em contexto real permitiram uma aproximação aos objetivos e competências a adquirir.*

### **3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The unit of introduction of the activities of fitness in general and specifically the activities of group, first require the correct execution of the basic motor skills of the modalities approached. Therefore, and in order to pursue the objectives of the curricular unit, teaching methodologies focus on imitation and execution in a first phase, followed by understanding and analysis. Also the analysis and reflection on classes in real context allowed an approximation to the objectives and competences to be acquired.*

### **3.3.9. Bibliografia principal:**

*American College of Sports Medicine (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.*

*American Council on Exercise. (2000). Group Fitness Instructor manual. San Diego, CA: American Council*

on Exercise.

Bricker, K., & Bonelli, S. (2007). *Traditional Aerobics and Step Training*. San Diego, CA: American Council on Exercise.

Howley, E., & Thompson, D. (2017) *Fitness Professional's Handbook*. Champaign: Human Kinetics

Kennedy, C.A. & Yoke, M. M. (2005). *Methods of Group Exercise Instruction*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Shemek, J., Herbert, D., & Connaughton, D. (2009). *Risk Management for Health Fitness Professionals*. New York: Wolters Kluwer.

## Mapa IV - Fitness II

### 3.3.1. Unidade curricular:

*Fitness II*

### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*Jorge Miguel Teixeira Nunes Pereira – 64h*

### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

*Metodologias de ensino de aeróbica, step e localizada*

*a) Conhecer e saber aplicar: métodos de monitorização da intensidade; habilidades motoras e métodos de montagem coreográfica complexos;*

*b) Na ginástica localizada conhecer: origem e evolução; objetivos e benefícios; equipamento; conceito de séries, repetições, pausa e força; fases da aula;*

*c) Conhecer e saber aplicar: materiais, música, alinhamento postural, exercícios, componentes críticas, erros comuns e participação muscular; elementos de variação, análise cinesiológica, velocidade e prevenção de lesões.*

*d) Utilizar os corretos métodos pedagógicos na lecionação de uma aula.*

### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

*a) To know and apply: methods of intensity monitoring; motor skills and complex choreographic assembly methods;*

*b) In localized gymnastics: origin and evolution; objectives and benefits; equipment; concept of series, repetitions, pause and force; classes;*

*c) To know and apply: materials, music, postural alignment, exercises, critical components, common mistakes and muscular participation; elements of variation, kinesiological analysis, speed and injury prevention.*

*d) To use the correct pedagogical methods in the teaching of a class.*

### 3.3.5. Conteúdos programáticos:

*1. Aeróbica, Step e Localizada: Metodologia de treino;*

*2. Métodos de ensino;*

*3. Métodos de montagem coreográfica;*

*4. Prática pedagógica;*

*5. Estrutura da aula;*

*6. Elementos de variação;*

*7. Conceito de série, repetições e pausa;*

*8. Definição e tipos de força.*

### 3.3.5. Syllabus:

*1. Aerobics, Step and Localized Gymnastics: Training methodology;*

*2. Teaching methods;*

*3. Choreographic assembly methods;*

*4. Pedagogical practice;*

*5. Class structure;*

*6. Elements of variation;*

7. Series concept, repetitions and pause;  
8. Definition and types of force.

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Enquadrada na área da atividade física e saúde, as unidades curriculares de fitness direcionam-se para programação e intervenção eficiente e segura em termos de exercício físico, no que se refere às diversas modalidades abordadas nos programas. Pretende-se que os alunos sejam capazes de realizar a abordagem as diferentes atividades de grupo, utilizando os mais recentes métodos de ensino, bem como a utilização de uma correta pedagogia, respeitando as regras de segurança a correta execução, bem como estruturar e planejar aulas de acordo com os objetivos de cada modalidade.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*Within the area of physical activity and health, the curricular units of fitness are directed to programming and intervention, efficient and safe in terms of physical exercise, with respect to the diverse modalities approached in the programs. It is intended that students be able to approach different group activities, using the latest teaching methods, as well as the use of a correct pedagogy, respecting the rules of safety and correct execution, as well as structuring and planning lessons according to the objectives of each modality.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Estão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença nas aulas, dois momentos de avaliação prática individual (40% + 40%) e uma avaliação escrita que avalia a participação nas atividades propostas – trabalho de grupo (20%). Em avaliação final, avaliação teórica sob a forma de prova escrita (25%) e avaliação prática (75%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or more are considered to be approved. Continuous assessment - 75% attendance in class, a written evaluation (80%) and a practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). Final evaluation, theoretical evaluation, written test (25%) and practical assessment (75%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*As metodologias a utilizar promovem a correta abordagem às diferentes temáticas das atividades de grupo, quer ao nível da sua execução por parte dos alunos, quer no que concerne atividade pedagógica a desenvolver e que se constitui com principal competência a atingir. Os objetivos definidos estão claramente identificados nos métodos de avaliação.*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The methodologies to be used promote the correct approach to the different themes of the group activities, both in terms of their execution by the students and in what concerns the pedagogical activity to be developed and which constitutes the main competency to be achieved. The defined objectives are clearly identified in the evaluation methods.*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

*American College of Sports Medicine (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.*

*American Council on Exercise. (2000). Group Fitness Instructor manual. San Diego, CA: American Council on Exercise.*

*Bricker, K., & Bonelli, S. (2007). Traditional Aerobics and Step Training. San Diego, CA: American Council on Exercise.*

*Howley, E., & Thompson, D. (2017) Fitness Professional's Handbook. Champaign: Human Kinetics*

*Kennedy, C.A. & Yoke, M. M. (2005). Methods of Group Exercise Instruction. Champaign, IL: Human Kinetics.*

*Shemek, J., Herbert, D., & Connaughton, D. (2009). Risk Management for Health Fitness Professionals. New York: Wolters Kluwer.*

#### Mapa IV - Fitness III

##### 3.3.1. Unidade curricular:

*Fitness III*

##### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*Jorge Miguel Teixeira Nunes Pereira - 64h*

##### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

##### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes): metodologias de ensino da Musculação e cardiofitness; Treino Personalizado (PT); Crosstraining; Treino em suspensão.

*a) Saber aplicar: elementos de variação, alinhamento postural, exercícios integrados e combinados; métodos de treino; prescrição de treino; organizar os exercícios; métodos e variações de treino, estabilização e equilíbrio;*

*b) Saber aplicar, conceitos, formas, fatores condicionantes, adaptações e benefícios do treino de força; periodização do treino;*

*c) Saber aplicar: máquinas e materiais, segurança e higiene, protocolos de avaliação; exercícios, componentes críticas, erros comuns e participação muscular; instrução, técnicas de ajuda, variáveis e fatores influenciadores;*

*d) Conhecer e saber aplicar: ergómetros; estrutura do treino; plano de treino; planeamento e periodização; métodos de treino; intervenção pedagógica.*

##### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

*a) To know how to apply: elements of variation, postural alignment, integrated and combined exercises; training methods; training prescription; organize the exercises; methods and variations of training, stabilization and balance;*

*b) To know how to apply, concepts, forms, conditioning factors, adaptations and benefits of strength training; periodization of training;*

*c) To know how to apply: machinery and materials, safety and hygiene, evaluation protocols; exercises, critical components, common mistakes and muscular participation; instruction, help techniques, variables and influencing factors;*

*d) To know and apply: ergometers; training structure; training plan; planning and periodization; training methods; pedagogical intervention.*

##### 3.3.5. Conteúdos programáticos:

*1. Musculação e cardiofitness: Introdução; Fundamentos biológicos do treino de força; Fundamentos metodológicos do treino de força; Métodos de treino de força; Métodos e técnicas de avaliação da força; Periodização do treino de força; Análise cinesiológica e técnica; Equipamentos; Técnica de execução dos exercícios de força; Intervenção pedagógica técnica de ajuda;*

*2. PT, Crosstraining e Treino em Suspensão: Triagem de Alunos e Primeiras Sessões de Treino; Importância de registo do Treino: Peso do Corpo, Fitball, Cabos, Elásticos, Remo, entre outros; Musculação, Mobilidade / Alongamentos; Metodologia do Treino; Princípios do Treino; Intensidade como Chave dos Resultados Personalizados; Supervisão no Treino Personalizado*

##### 3.3.5. Syllabus:

*1. Strength training and Aerobic Training: Introduction; Biological fundamentals of strength training; Methodological fundamentals of strength training; Strength training methods; Methods and techniques of force evaluation; Periodization of strength training; Kinesiological and technical analysis; Equipments;*

*Technique of execution of the strength exercises; Pedagogical intervention technical aid;*

*2. Personal Training, Crosstraining and Suspension Training: Student Screening and First Training Sessions; Importance of training record: Body Weight, Fitball, Cables, Elastics, Rowing, among others; Bodybuilding, Mobility / Stretching; Training Methodology; Principles of Training; Key Results Intensity; Supervision in Personal Training.*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Enquadrada na área da atividade física e saúde, as unidades curriculares de fitness direcionam-se para a programação e intervenção eficiente e segura em termos de exercício físico, no que se refere às diversas modalidades abordadas nos programas. Pretende-se que os alunos sejam capazes de realizar a abordagem as diferentes temáticas, utilizando os mais recentes métodos de ensino, bem como a utilização de uma correta pedagogia, respeitando as regras de segurança a correta execução, bem como estruturar e planear planos de treino, respeitando diferentes faixas etárias, objetivos diferenciados e utilizando técnicas e métodos de treino diferenciados.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*Within the area of physical activity and health, the curricular units of fitness are directed to programming and intervention, efficient and safe in terms of physical exercise, with respect to the diverse modalities approached in the programs. It is intended that students be able to approach the different topics using the latest teaching methods, as well as the use of a correct pedagogy, respecting the rules of safety and correct execution, as well as structure and plan training plans, respecting different age groups, differentiated objectives and using different training techniques and methods.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Estão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença nas aulas, dois momentos de avaliação prática individual (40% + 40%) e uma avaliação escrita que avalia a participação nas atividades propostas – trabalho de grupo (20%). Em avaliação final, avaliação teórica sob a forma de prova escrita (25%) e avaliação prática (75%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or more are considered to be approved. Continuous assessment - 75% attendance in class, a written evaluation (80%) and a practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). Final evaluation, theoretical evaluation, written test (25%) and practical assessment (75%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*As metodologias a utilizar promovem a correta abordagem às diferentes temáticas das atividades de grupo, quer ao nível da sua execução por parte dos alunos, quer no que concerne atividade pedagógica a desenvolver e que se constitui com principal competência a atingir. Os objetivos definidos estão claramente identificados nos métodos de avaliação.*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The methodologies to be used promote the correct approach to the different themes of the group activities, both in terms of their execution by the students and in what concerns the pedagogical activity to be developed and which constitutes the main competency to be achieved. The defined objectives are clearly identified in the evaluation methods.*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

*Aaberg, E. (2007). Resistance Training Instruction. Champaign: Human Kinetics.; Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W. (2007). Physical Activity and Health. Champaign: Human Kinetics.*

- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. National Strength and Conditioning Association. Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2007). Optimizing Strength Training: Designing Nonlinear Periodization Workouts. Champaign: Human Kinetics.*
- Freitas, S. R. (2010). Flexibilidade e Alongamento: um Modelo Taxonómico. Santo António dos Cavaleiros: Gnosies.*
- Nelson, A. G. & Kokkonen, J. (2007). Stretching Anatomy. Champaign: Human Kinetics.*
- Thompson, A. (2007). Profitable Strategies for Fitness Managers, Directors and Owners. IDEA Resource Series. IDEA Health & Fitness Association.*
- Stewart, B., & Warner, J. (2014). Functional Cross Training. Berkeley: Ulysses Press.*

#### Mapa IV - Fitness IV

##### 3.3.1. Unidade curricular:

*Fitness IV*

##### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*António Carlos Rodrigues Sampaio – 64h*

##### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

##### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

*Metodologia das atividades Físicas de Fitness para Populações Especiais*

- a) Conhecer o enquadramento da atividade física de Fitness para populações especiais; b) Conhecer as limitações da população estudada;*
- c) Demonstrar conhecimentos teórico-práticos e aplicá-los no âmbito da atividade física de Fitness para populações especiais;*
- d) Reconhecer o contributo da atividade física de Fitness na qualidade de vida da população estudada.*

##### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

- a) To know the framework of the physical activity of Fitness for person with special needs;*
- b) To know the limitations of the studied population;*
- c) Demonstrate theoretical-practical knowledge and apply them in the scope of physical activity of Fitness for persons with special needs;*
- d) Recognize the contribution of Fitness physical activity to the quality of life of the studied population*

##### 3.3.5. Conteúdos programáticos:

*1. Exercício físico e coordenação psicomotora no individuo idoso; A importância do bem-estar físico em conjunto com o psicológico; 2. Exploração de dificuldades físicas específicas (artroses, mobilidade reduzida, próteses), recuperação e cuidados fitoterapêuticos; 3. A importância do exercício no processo de envelhecimento; 4. Envelhecimento Físico e Fisiológico; 5. Alterações físicas gerais; 6. Alterações das capacidades físicas; 7. Capacidade aeróbia; 8. Força muscular; 9. Agilidade e Equilíbrio dinâmico; 10. Instrumentos de avaliação do equilíbrio, mobilidade e quedas; 11. Flexibilidade; 12. A coordenação: Espaço temporal; Orientação espacial; Ritmo; Destreza manual; 13. Programas de atividade física para os idosos; 14. Benefícios Psicológicos do Exercício Físico e da Atividade Física na Terceira Idade; 15. A atividade Física de Fitness adaptada: Deficiência motora; Deficiência Auditiva e Deficiência Visual.*

##### 3.3.5. Syllabus:

*1. Physical exercise and psychomotor coordination in the elderly individual; The importance of physical and psychological wellness; 2. Exploration of specific physical difficulties (arthrosis, reduced mobility, prostheses), recovery and phytotherapeutic care; 3. The importance of exercise in the aging process; 4. Physical and Physiological Aging; 5. General physical changes; 6. Changes in physical abilities; 7. Aerobic capacity; 8. Muscle strength; 9. Agility and Dynamic Balance; 10. Balance, mobility and fall assessment instruments; 11. Flexibility; 12. Coordination: Time space; Spatial orientation; Rhythm; Manual dexterity; 13. Physical activity programs for the elderly; 14. Psychological Benefits of Physical Exercise and Physical Activity in the Elderly; 15. Adapted Fitness and Physical Activity: Motor disability; Hearing Deficiency and Visual Impairment.*

### 3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*Enquadrada na área da atividade física e saúde, as unidades curriculares de fitness direcionam-se para programação e intervenção eficiente e segura em termos de exercício físico, no que se refere às diversas modalidades abordadas nos programas, e no caso a populações e públicos específicos. Pretende-se que os alunos sejam capazes de realizar a abordagem às diferentes atividades, utilizando os métodos de ensino adequados, bem como a utilização uma correta pedagogia, respeitando a diferenciação e especificidade das diferentes populações, as suas limitações, as regras de segurança e a correta execução, bem como estruturar e planear atividades de acordo com a natureza das diferentes populações.*

### 3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*Within the area of physical activity and health, the curricular units of fitness are directed towards programming and intervention, efficient and safe in terms of physical exercise, with respect to the different modalities addressed in the programs, and in the case to specific populations and publics. It is intended that students be able to approach different activities using the appropriate teaching methods, as well as using a correct pedagogy, respecting the differentiation and specificity of different populations, their limitations, safety rules and and structure and plan activities according to the nature of the different populations.*

### 3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Estão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença nas aulas, dois momentos de avaliação prática individual (40% + 40%) e uma avaliação escrita que avalia a participação nas atividades propostas – trabalho de grupo (20%). Em avaliação final, avaliação teórica sob a forma de prova escrita (25%) e avaliação prática (75%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

### 3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or more are considered to be approved. Continuous assessment - 75% attendance in class, a written evaluation (80%) and a practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). Final evaluation, theoretical evaluation, written test (25%) and practical assessment (75%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

### 3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*As metodologias a utilizar promovem a correta abordagem às diferentes temáticas das atividades para populações diferenciadas, quer ao nível da sua execução por parte dos alunos, quer no que concerne à atividade pedagógica a desenvolver e que se constitui como principal competência a atingir. Os objetivos definidos estão claramente identificados nos métodos de avaliação.*

### 3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*The methodologies to be used promote the correct approach to the different themes of the activities for differentiated populations, both in terms of their execution by the students and in what concerns the pedagogical activity to be developed and which constitutes the main competence to be achieved. The defined objectives are clearly identified in the evaluation methods.*

### 3.3.9. Bibliografia principal:

*Baechle, T., & Westcott, W. (2010). Fitness Professional's Guide to Strenght Training Older Adults. Champaign: Human Kinetics.*  
*Dion, B., & Dion, S. (2014). The Pregnant Athlete. Boston: Lifelong Books.*  
*Durstine, L., Moore, G., Painter, P., & Roberts, S. (2016) ACSM: Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities. Champaign: Human Kinetics.*  
*Clapp, J., & Cram, C. (2012). Exercising Through your Pregnancy. Nebraska: Addicus Books.*  
*Nooijen, C., Slaman, J., Van der Slot, W., Stam, H. J., Roebroek, M., & Van den Berg-Emons, R. (2014).*

*Health-related physical fitness of ambulatory adolescents and young adults with spastic cerebral palsy. Journal of Rehabilitation Medicine, 46(7). Verschuren, O., Peterson, M. D., Balemans, A. C. J., & Hurvitz, E. A. (2016). Exercise and Physical Activity Recommendations for People with Cerebral Palsy. Developmental Medicine and Child Neurology, 58(8), 798–808.*

#### Mapa IV - Fitness V

##### 3.3.1. Unidade curricular:

*Fitness V*

##### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*António Carlos Rodrigues Sampaio – 80 horas*

##### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

##### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

*Metodologia das atividades aquáticas, Hidroginástica, Variantes da Hidroginástica e Natação para Bebés*

*a) Conhecer: Introdução às Atividades Aquáticas; equipamento; envolvimento aquático e segurança; variantes;*

*b) Conhecer e saber aplicar: leis físicas e propriedade da água; materiais; profundidades; música; técnicas; métodos de ensino; intervenção pedagógica; estrutura e planeamento da aula; segurança;*

*c) Lecionar aula de atividades aquáticas.*

##### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

*a) Know: Introduction to Aquatic Activities; equipment; aquatic involvement and safety; variants;*

*b) Know and apply: physical laws and water ownership; materials; depths; music; techniques; teaching methods; pedagogical intervention; classroom structure and planning; safety;*

*c) Teach water activities class.*

##### 3.3.5. Conteúdos programáticos:

*1. Origem e evolução;*

*2. Objetivos e Benefícios;*

*3. Envolvimento Aquático;*

*4. Leis física e propriedades da água;*

*5. Características das piscinas;*

*6. Hidroginástica e variantes (hidro-bike / hidro-step / hidro-dança / hidro-local / deepwater);*

*7. Natação para bebés;*

*8. Exercícios;*

*9. Abordagem aos critérios de êxito e erros mais frequentes;*

*10. Objetivos e conteúdos das aulas;*

*11. Métodos de ensino;*

*12. Estrutura e planeamento da aula;*

*13: Equipamentos e material didático;*

*14. Seleção musical: componentes e coreografias;*

*15. Segurança.*

##### 3.3.5. Syllabus:

*1. Origin and evolution;*

*2. Objectives and Benefits;*

*3. Water Involvement;*

*4. Physical laws and properties of water;*

*5. Characteristics of swimming pools;*

*6. Hydro-gymnastics and variants (hydro-bike / hydro-step / hydro-dance / hydro-local / deepwater);*

*7. Swimming for babies;*

*8. Exercises;*

*9. Addressing the success criteria and most frequent errors;*

*10. Objectives and contents of classes;*

*11. Teaching methods;*

*12. Classroom structure and planning;*

*13: Equipment and teaching materials;*

14. *Musical selection: components and choreography:*

15. *Safety.*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Enquadrada na área da atividade física e saúde, as unidades curriculares de fitness direcionam-se para programação e intervenção eficiente e segura em termos de exercício físico, no que se refere às diversas modalidades abordadas nos programas. Pretende-se que os alunos sejam capazes de realizar a abordagem as diferentes atividades de grupo, utilizando os mais recentes métodos de ensino, bem como a utilização de uma correta pedagogia, respeitando as regras de segurança a correta execução, bem como estruturar e planejar aulas de acordo com os objetivos de cada modalidade.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*Within the area of physical activity and health, the curricular units of fitness are directed to programming and intervention, efficient and safe in terms of physical exercise, with respect to the diverse modalities approached in the programs. It is intended that students be able to approach different group activities, using the latest teaching methods, as well as the use of a correct pedagogy, respecting the rules of safety and correct execution, as well as structuring and planning lessons according to the objectives of each modality.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Estão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença nas aulas, dois momentos de avaliação prática individual (40% + 40%) e uma avaliação escrita que avalia a participação nas atividades propostas – trabalho de grupo (20%). Em avaliação final, avaliação teórica sob a forma de prova escrita (25%) e avaliação prática (75%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or more are considered to be approved. Continuous assessment - 75% attendance in class, a written evaluation (80%) and a practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). Final evaluation, theoretical evaluation, written test (25%) and practical assessment (75%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*As metodologias a utilizar promovem a correta abordagem às diferentes temáticas das atividades de grupo, quer ao nível da sua execução por parte dos alunos, quer no que concerne atividade pedagógica a desenvolver e que se constitui com principal competência a atingir. Os objetivos definidos estão claramente identificados nos métodos de avaliação.*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The methodologies to be used promote the correct approach to the different themes of the group activities, both in terms of their execution by the students and in what concerns the pedagogical activity to be developed and which constitutes the main competency to be achieved. The defined objectives are clearly identified in the evaluation methods.*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

*Amelia, E. (2012). Aquatic fitness and rehabilitation at individuals with disabilities. Sports Medicine Journal / Medicina Sportivã, 8(4), 1951-1956.*  
*Aquatic Exercise Association (2010). Aquatic Fitness Professional Manual. Champaign: Human Kinetics.*  
*Knopf, K. (2012) Make the Pool Your Gym: No-impact Workouts fot Getting Fit, Building Strenght and Rehabbing from Injury. Berkeley: Ulysses Press.*  
*Oliveira, L., Aranha, A., Resende, R., Cardoso, E., Pimenta, N., & Garrido, N. (2013). Can We Test Swimming*

*Lessons Skills in Drowning Prevention? British Journal of Sports Medicine, 47(10), i-e3. doi: 10.1136/bjsports-2013-092558.18*

*Sanders, M. (2000). YMCA Water Fitness for Health. Champaign: National Council of Young Men's Christian Associations of United States of America.*

*Sigmundsson, H., & Hopkins, B. (2010). Baby swimming: Exploring the effects of early intervention on subsequent motor abilities. Child: Care, Health and Development, 36(3), 428-430.*

#### Mapa IV - Fitness VI

##### 3.3.1. Unidade curricular:

*Fitness VI*

##### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*Maria João Vaz da Cruz Lagoa - 80 horas*

##### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

##### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes): metodologia de ensino dos sistemas de treino pré-coreografados, Indoor Cycling (IC) e Body & Mind (B&M).

*a) compreender o conceito dos sistemas de treino pré-coreografados; b) conhecer os diferentes tipos de franchising de atividades de grupo e o seu modo de funcionamento; c) conhecer a saber o conceito e equipamentos do IC; d) conhecer e aplicar as diferentes técnicas e métodos de treino no IC; e) planear e orientar uma aula (IC); f) caracterizar a área e as aulas de B&M. g) identificar os objetivos de treino nas aulas B&M., utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos. h) identificar os diferentes elementos de variação da intensidade e complexidade dos exercícios. i) executar e aplicar técnicas que visem a consciencialização corporal, autoconhecimento; j) aplicar e identificar as diferentes técnicas de respiração, relaxamento, concentração e meditação bem como os seus objetivos. k) planear orientar, utilizando os métodos pedagógicos adequados uma aula B&M.*

##### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

*a) Understand the concept of pre-choreographed training systems;*  
*b) To know the different types of franchising of group activities and their mode of operation;*  
*c) To know the concept and equipment of the Indoor Cycling (IC);*  
*d) To know and apply the different techniques and training methods in the CI;*  
*e) Plan and guide a class (CI);*  
*f) Characterize the area and classes of Body & Mind (B & M);*  
*g) Identify the training objectives in B & M classes, using the appropriate techniques for their development;*  
*h) Identify the different elements of variation of the intensity and complexity of the exercises;*  
*i) To execute and apply techniques that aim at the corporal awareness, self-knowledge;*  
*j) Apply and identify the different techniques of breathing, relaxation, concentration and meditation as well as their goals;*  
*k) Plan and guide, using the appropriate pedagogical methods a B & M class.*

##### 3.3.5. Conteúdos programáticos:

*1. Sistemas de Treino: Conceito; Desenvolvimento; Operacionalização; Avaliação.*  
*2. Franchising: Atividades pré-coreografadas; Funcionamento; Estudo de Caso – Body Training Systems;*  
*3. IC: Caracterização: Componentes técnicas - bicicleta, calçado e vestuário; Descrição das técnicas e sua aplicação; Princípios e métodos de treino; Estrutura de uma aula. Pedagogia de ensino.*  
*4. Área e aulas de B&M: Objetivos de treino nas aulas de B&M; Materiais e equipamentos; Exercícios de B&M; Técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade e equilíbrio em aulas de B&M; Técnicas para o desenvolvimento postural e para a consciencialização corporal; Técnicas de respiração, de relaxamento, de concentração e de meditação; Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal; Estrutura e planeamento das aulas de B&M; Intervenção pedagógica nas aulas de B&M.*

##### 3.3.5. Syllabus:

*1. Training Systems: Concept; Development; Operationalization; Evaluation;*  
*2. Franchising: Pre-choreographed activities; Operation; Case Study - Body Training Systems;*  
*3. IC: Characterization: Technical components - bicycle, footwear and clothing; Description of the techniques and their application; Principles and methods of training; Structure of a lesson. Pedagogy of teaching.*  
*4. B & M Area and Classes: B & M Classroom Training Objectives; Materials and equipment; B & M*

*exercises; Techniques for the development of strength, flexibility and balance in B & M classes; Techniques for postural development and for body awareness; Techniques of breathing, of relaxation, of concentration and of meditation; Techniques of self-knowledge and personal development; Structure and planning of B & M classes; Pedagogical intervention in B & M classes.*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Enquadrada na área da atividade física e saúde, as unidades curriculares de Fitness direcionam-se para a programação, intervenção eficiente e segura em termos de exercício físico, no que se refere às diversas modalidades abordadas, e que se apresentam de acordo com as mais recentes tendências desta área. Os conteúdos programáticos apresentam-se numa sequência lógica de acordo com os objetivos estabelecidos e privilegiam uma abordagem de conceitos e práticas inerentes às atividades de grupo apresentadas, associados ao desenvolvimento das mesmas em diferentes contextos de aplicação.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*Within the area of physical activity and health, the curricular units of Fitness are directed to the programming, efficient and safe intervention in terms of physical exercise, regarding the different modalities approached, and that present themselves according to the most recent trends in this area. The syllabus contents are presented in a logical sequence according to the established objectives and privilege an approach of concepts and practices inherent to the group activities presented, associated to their development in different application contexts.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Estão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença nas aulas, dois momentos de avaliação prática individual (40% + 40%) e uma avaliação escrita que avalia a participação nas atividades propostas – trabalho de grupo (20%). Em avaliação final, avaliação teórica sob a forma de prova escrita (25%) e avaliação prática (75%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or more are considered to be approved. Continuous assessment - 75% attendance in class, a written evaluation (80%) and a practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). Final evaluation, theoretical evaluation, written test (25%) and practical assessment (75%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*As metodologias de ensino estão em coerência com os objetivos da unidade curricular privilegiando situações práticas, a aquisição de competências e capacidades que visam a ação pedagógica em contexto real.*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The methodologies to be used promote the correct approach to the different themes of the group activities, both in terms of their execution by the students and in what concerns the pedagogical activity to be developed and which constitutes the main competency to be achieved. The defined objectives are clearly identified in the evaluation methods.*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

*Armbruster, C., & Yoke, M. (2014). Methods of Group Exercise Instruction. Champaign: Human Kinetics.  
Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W. (2007). Physical Activity and Health. Champaign: Human Kinetics.  
Lau, D. (2013). The Secret Sauce for Indoor Cycling Instructors. Bloomington: Booktango.  
Millman, D. (1999). Body Mind Mastery: Training for Sport and Life. California: New World Library.  
Vivian, H. (2010). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 6ª Edição, Human Kinetics.*

**Mapa IV - Avaliação e Prescrição do Exercício I****3.3.1. Unidade curricular:**

*Avaliação e Prescrição do Exercício I*

**3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*Mário Adelino Dias Meneses Simões – 48 horas*

**3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*<sem resposta>*

**3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

- a) Conhecer os conceitos de Atividade Física, Exercício, Desporto e Saúde.*
- b) Conhecer os princípios e os pressupostos associados à Avaliação e Prescrição do Exercício (APE) no contexto Desportivo, do Exercício e da Saúde;*
- c) Conhecer as características, as necessidades e os objetivos dos vários grupos da população - indivíduos aparentemente saudáveis e atletas;*
- d) Conhecer as técnicas que permita avaliar e prescrever exercício físico para indivíduos aparentemente saudáveis (tipo I, de acordo com o ACSM) ou com risco reduzido de acidente cardiovascular (tipo II, de acordo com o ACSM) e atletas;*
- e) Demonstrar capacidade para avaliar, selecionar, adaptar e aplicar corretamente os instrumentos e as técnicas de avaliação da Condição Física no âmbito do desporto, exercício e saúde;*
- f) Demonstrar capacidade para conceber, aplicar e avaliar um plano de treino ou exercícios de treino individualizado ou em grupo com base na avaliação funcional e consoante o perfil da população-alvo;*

**3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

- a) To know and describe the concepts of Physical Activity, Sport, Exercise and Health.*
- b) To know the principles and the assumptions associated with Exercise Evaluation and Prescription (APE) in the context of Sport, Exercise and Health;*
- d) To know the characteristics, capacities, needs and objectives of the various population groups - apparently healthy individuals and athletes;*
- e) Know the techniques to evaluate and prescribe physical exercise for apparently healthy individuals (type I, according to ACSM) or with reduced risk of cardiovascular accidents (type II, according to ACSM) and athletes;*
- f) Demonstrate ability to evaluate, select, adapt and apply correctly the instruments and the techniques of evaluation of Physical Condition in the scope of sport, exercise and health;*

**3.3.5. Conteúdos programáticos:**

- 1. Conceitos de Atividade Física, Desporto, Exercício e Saúde.*
- 2. Diagnose e avaliação da Qualidade de Vida, Saúde e Condição Física.*
- 3. Classificação e estratificação de risco de várias doenças crónicas.*
- 4. Fatores de risco de doença coronária e de outras doenças crónicas.*
- 5. Princípios e pressupostos para a avaliação e prescrição do exercício.*
- 6. Instrumentos e metodologias de controlo do processo de treino/plano de exercícios.*
- 7. Instrumentos, técnicas e metodologias de avaliação das componentes da condição física e prescrição do exercício para manutenção ou melhoria da capacidade funcional, performance e prevenção/recuperação de lesões.*
- 8. Caracterização da população-alvo do exercício e saúde.*
- 9. Avaliação da aptidão cardiorrespiratória*
- 10. Avaliação da composição corporal*
- 11. Avaliação da condição muscular (força, flexibilidade, equilíbrio, postura)*
- 12. Desenvolvimento de programas de Exercício.*

**3.3.5. Syllabus:**

- 1. Concepts of Sport, Physical Activity, Exercise and Health.*
- 2. Diagnosis and evaluation of Quality of Life, Health and Physical Condition.*
- 3. Risk classification and stratification of various chronic diseases.*
- 4. Risk factors for coronary heart disease and other chronic diseases.*
- 5. Principles and assumptions for the evaluation and prescription of the exercise.*
- 6. Tools and methodologies to control the training process / exercise plan.*
- 7. Instruments, techniques and methodologies for the evaluation of physical fitness components and exercise prescription for maintenance or improvement of functional capacity, performance and injury prevention / recovery.*

8. *Characterization of the target population of the exercise and health.*
9. *Evaluation of cardiorespiratory fitness*
10. *Assessment of body composition*
11. *Evaluation of the muscular condition (strength, flexibility, balance, posture)*
12. *Development of Exercise Programs.*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Enquadrada na área da atividade física e saúde, as unidades curriculares de avaliação e prescrição direcionam-se para a programação, intervenção eficiente e segura em termos de exercício físico, no que se refere às diversas modalidades abordadas, e que se apresentam de acordo com as mais recentes tendências desta área. Os conteúdos programáticos apresentam-se numa sequência lógica de acordo com os objetivos estabelecidos e privilegiam uma abordagem de conceitos e práticas inerentes às atividades de grupo apresentadas, associados ao desenvolvimento das mesmas em diferentes contextos de aplicação.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*Within the area of physical activity and health, the curricular units of evaluation and prescription are directed to the programming, efficient and safe intervention in terms of physical exercise, with respect to the various modalities approached, and that are presented according to the recent trends in this area. The syllabus contents are presented in a logical sequence according to the established objectives and privilege an approach of concepts and practices inherent to the group activities presented, associated to their development in different application contexts.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Estão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença nas aulas, dois momentos de avaliação prática individual (40% + 40%) e uma avaliação escrita que avalia a participação nas atividades propostas – trabalho de grupo (20%). Em avaliação final, avaliação teórica sob a forma de prova escrita (25%) e avaliação prática (75%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or more are considered to be approved. Continuous assessment - 75% attendance in class, a written evaluation (80%) and a practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). Final evaluation, theoretical evaluation, written test (25%) and practical assessment (75%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*As metodologias de ensino estão em coerência com os objetivos da unidade curricular privilegiando situações práticas, a aquisição de competências e capacidades que visam a ação pedagógica em contexto real.*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The teaching methodologies are in line with the objectives of the curricular unit privileging practical situations, the acquisition of skills and abilities that aim at pedagogical action in real context.*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

*ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2014). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.*

*Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W. (2007). Physical Activity and Health. Champaign: Human Kinetics.*

*Clark, M; Lucett, S, & Sutton, B. (2012). NASM Essentials of Personal Fitness Training. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.*

Goodman, C., & Helgeson, K. (2011). *Exercise Prescription for Medical Conditions*. Philadelphia: Davis Company.

Horta L. (2011). *Prevenção de Lesões no Desporto*. Lisboa: Texto Editores.

Schneider, S., Seither, B., Tönges, S., & Schmitt, H. (2006). *Sports injuries: Population based representative data on incidence, diagnosis, sequelae, and high-risk groups*. *British Journal of Sports Medicine*, 40(4), 334-339

Vivian, H. (2010). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. Champaign: Human Kinetics.

#### Mapa IV - Avaliação e Prescrição do Exercício II

##### 3.3.1. Unidade curricular:

*Avaliação e Prescrição do Exercício II*

##### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*Mário Adelino Dias Meneses Simões – 48 horas*

##### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

##### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- a) *Conhecer os princípios e os pressupostos associados à Avaliação e Prescrição do Exercício (APE) no contexto Desportivo e do Exercício Físico e Saúde;*
- b) *Compreender as características e limitações de doenças crónicas e lesões osteo-musculares;*
- c) *Conhecer as características, as capacidades, as necessidades e os objetivos dos vários grupos da população;*
- d) *Desenvolver conhecimentos sobre os efeitos do exercício e da atividade física como meio de prevenção e de recuperação, no âmbito da Condição Física e Bem-Estar;*
- e) *Conhecer as técnicas que permita avaliar e prescrever exercício físico para os vários grupos da população;*
- f) *Demonstrar capacidade para avaliar, selecionar, adaptar e aplicar corretamente os instrumentos e as técnicas de avaliação da Condição Física;*
- g) *Demonstrar capacidade para conceber, aplicar e avaliar um plano de treino ou exercícios de treino individualizado ou em grupo com base na avaliação funcional e consoante o perfil da população-alvo;*

##### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

- a) *To know the principles and the assumptions associated to the Evaluation and Prescription of Exercise (APE) in the context of Sport, Exercise and Health;*
- b) *Understand the characteristics and limitations of chronic diseases and osteo-muscular injuries;*
- c) *To know the characteristics, capacities, needs and objectives of the various population groups;*
- d) *To develop knowledge about the effects of exercise and physical activity as a means of prevention and recovery in individuals;*
- e) *Acquire a set of knowledge and techniques to evaluate and prescribe physical exercise for the various groups;*
- g) *Demonstrate ability to evaluate, select, adapt and apply correctly the instruments and the techniques of evaluation of Physical Condition in the scope of exercise and health;*
- h) *Demonstrate ability to design, apply and evaluate a training plan or individualized or group training exercises based on the functional assessment and according to the profile of the target population;*

##### 3.3.5. Conteúdos programáticos:

1. *Atividade Física, Exercício, Condição Física e Saúde.*
2. *Especificidades de patologias musculares e articulares, incapacitantes e com dor associada.*
3. *Análise das evidências científicas sobre os benefícios do exercício e da atividade física na Saúde de indivíduos com patologia e/ou disfunção.*
4. *Desenvolvimento de programas de Exercício.*
5. *Caracterização da população-alvo do exercício e saúde: indivíduos com patologia e/ou disfunção, tais como, doenças respiratórias, diabetes e obesidade, hipertensão e doenças cardiovasculares, osteoporose e doenças degenerativas articulares. Objetivos e necessidades específicas da população-alvo.*
6. *Instrumentos e metodologias de avaliação e controlo das componentes da condição física em indivíduos com patologia e/ou disfunção.*
7. *Avaliação e prescrição do exercício para indivíduos com patologia e/ou disfunção, em função das componentes da condição física.*

**3.3.5. Syllabus:**

1. *Physical Activity, Exercise, Physical Condition and Health.*
2. *Specificities of muscular and articular pathologies, incapacitating and associated pain.*
3. *Analysis of scientific evidence on the benefits of exercise and physical activity in the health of individuals with pathology and / or dysfunction.*
4. *Development of Exercise Programs.*
5. *Characterization of the target population of exercise and health: individuals with pathology and / or dysfunction, such as respiratory diseases, diabetes and obesity, hypertension and cardiovascular diseases, osteoporosis and degenerative joint diseases. Objectives and specific needs of the target population.*
6. *Instruments and methodologies for the evaluation and control of physical fitness components in individuals with pathology and / or dysfunction.*
7. *Exercise evaluation and prescription for individuals with pathology and / or dysfunction, depending on the components of the physical condition.*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Enquadrada na área da atividade física e saúde, as unidades curriculares de avaliação e prescrição direcionam-se para a programação, intervenção eficiente e segura em termos de exercício físico, no que se refere às diversas modalidades abordadas, e que se apresentam de acordo com as mais recentes tendências desta área. Os conteúdos programáticos apresentam-se numa sequência lógica de acordo com os objetivos estabelecidos e privilegiam uma abordagem de conceitos e práticas inerentes às atividades de grupo apresentadas, associados ao desenvolvimento das mesmas em diferentes contextos de aplicação.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*Within the area of physical activity and health, the curricular units of evaluation and prescription are directed to the programming, efficient and safe intervention in terms of physical exercise, with respect to the various modalities approached, and that are presented according to the recent trends in this area. The syllabus contents are presented in a logical sequence according to the established objectives and privilege an approach of concepts and practices inherent to the group activities presented, associated to their development in different application contexts.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Estão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença nas aulas, dois momentos de avaliação prática individual (40% + 40%) e uma avaliação escrita que avalia a participação nas atividades propostas – trabalho de grupo (20%). Em avaliação final, avaliação teórica sob a forma de prova escrita (25%) e avaliação prática (75%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or more are considered to be approved. Continuous assessment - 75% attendance in class, a written evaluation (80%) and a practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). Final evaluation, theoretical evaluation, written test (25%) and practical assessment (75%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*As metodologias de ensino estão em coerência com os objetivos da unidade curricular privilegiando situações práticas, a aquisição de competências e capacidades que visam a ação pedagógica em contexto real.*

### 3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*The teaching methodologies are in line with the objectives of the curricular unit privileging practical situations, the acquisition of skills and abilities that aim at pedagogical action in real context.*

### 3.3.9. Bibliografia principal:

*ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2013). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.*

*Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W. (2007). Physical Activity and Health. Champaign: Human Kinetics, Champaign.*

*Clark, M; Lucett, S, Sutton, B. (2012). NASM Essentials of Personal Fitness Training. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.*

*Goodman, C., & Helgeson, K. (2011). Exercise Prescription for Medical Conditions. Philadelphia: Davis Company.*

*Horta L. (2011). Prevenção de Lesões no Desporto, Texto Editores Lisboa.*

*Schneider, S., Seither, B., Tönges, S., & Schmitt, H. (2006). Sports injuries: Population based representative data on incidence, diagnosis, sequelae, and high-risk groups. British Journal of Sports Medicine, 40(4), 334-339*

*Vivian, H. (2010). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Champaign: Human Kinetics.*

## Mapa IV - Avaliação e Prescrição do Exercício III

### 3.3.1. Unidade curricular:

*Avaliação e Prescrição do Exercício III*

### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*Mário Adelino Dias Meneses Simões – 48 horas*

### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

*a) Conhecer as características, as capacidades, as necessidades e os objetivos dos vários grupos da população;*

*b) Desenvolver conhecimentos sobre os efeitos do exercício e da atividade física, na Condição Física e Saúde da população-alvo;*

*c) Adquirir um conjunto de conhecimentos e técnicas que permita avaliar e prescrever exercício físico para os vários grupos da população;*

*d) Ser capaz de definir objetivos realistas adequando as linhas orientadoras da prescrição de exercício físico aos vários grupos da população;*

*e) Demonstrar capacidade para avaliar, selecionar, adaptar e aplicar corretamente os instrumentos e as técnicas de avaliação de todas as componentes da Condição Física, no âmbito do Exercício e Bem-Estar;*

*f) Demonstrar capacidade para conceber, aplicar e avaliar um plano de treino ou exercícios de treino individualizado ou em grupo com base na avaliação funcional e consoante o perfil da população-alvo;*

### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

*a) To know the characteristics, capacities, needs and objectives of the various population groups;*

*b) To develop knowledge about the effects of exercise and physical activity on the Physical Condition and Health of the target population;*

*c) Acquire a set of knowledge and techniques to evaluate and prescribe physical exercise for the various population groups;*

*d) Be able to set realistic objectives by adjusting the EPA guidelines to the various population groups;*

*e) To demonstrate the ability to evaluate, select, adapt and apply correctly the instruments and techniques of evaluation of all components of Physical Condition, in the scope of Exercise and Health;*

*f) Demonstrate ability to design, apply and evaluate a training plan or individualized or group training exercises based on the functional assessment and according to the profile of the target population;*

### 3.3.5. Conteúdos programáticos:

*1. Atividade Física, Exercício, Condição Física e Saúde.*

*2. Análise das evidências científicas sobre os benefícios do exercício e da atividade física, na Condição Física e Saúde de crianças e adolescentes, grávidas e idosos. Formas de promoção da Atividade Física.*

*3. Desenvolvimento de programas de Exercício.*

4. *Caracterização da população-alvo do exercício e saúde: indivíduos em fases sensíveis da vida: crianças e adolescentes, grávidas e idosos. Objetivos e necessidades específicas da população-alvo.*
5. *Instrumentos e metodologias de avaliação e controlo das componentes da condição física em crianças e adolescentes, grávidas e idosos.*
6. *Avaliação e prescrição do exercício para indivíduos em fases sensíveis da vida, em função das componentes da condição física.*

### 3.3.5. Syllabus:

1. *Physical Activity, Exercise, Physical Condition and Health.*
2. *Analysis of the scientific evidence on the benefits of exercise and physical activity in the Physical Condition and Health of children and adolescents, pregnant women and the elderly. Forms of promotion of Physical Activity.*
3. *Development of Exercise Programs.*
4. *Characterization of the target population of the exercise and health: individuals in sensitive phases of life: children and adolescents, pregnant and elderly. Objectives and specific needs of the target population.*
5. *Instruments and methodologies for evaluation and control of physical fitness components in children and adolescents, pregnant women and the elderly.*
6. *Evaluation and exercise prescription for individuals in sensitive phases of life, depending on the components of the physical condition.*

### 3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*Enquadrada na área da atividade física e saúde, as unidades curriculares de avaliação e prescrição direcionam-se para a programação, intervenção eficiente e segura em termos de exercício físico, no que se refere às diversas modalidades abordadas, e que se apresentam de acordo com as mais recentes tendências desta área. Os conteúdos programáticos apresentam-se numa sequência lógica de acordo com os objetivos estabelecidos e privilegiam uma abordagem de conceitos e práticas inerentes às atividades de grupo apresentadas, associados ao desenvolvimento das mesmas em diferentes contextos de aplicação.*

### 3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*Within the area of physical activity and health, the curricular units of evaluation and prescription are directed to the programming, efficient and safe intervention in terms of physical exercise, with respect to the various modalities approached, and that are presented according to the recent trends in this area. The syllabus contents are presented in a logical sequence according to the established objectives and privilege an approach of concepts and practices inherent to the group activities presented, associated to their development in different application contexts.*

### 3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Estão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença nas aulas, dois momentos de avaliação prática individual (40% + 40%) e uma avaliação escrita que avalia a participação nas atividades propostas – trabalho de grupo (20%). Em avaliação final, avaliação teórica sob a forma de prova escrita (25%) e avaliação prática (75%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

### 3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or more are considered to be approved. Continuous assessment - 75% attendance in class, a written evaluation (80%) and a practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). Final evaluation, theoretical evaluation, written test (25%) and practical assessment (75%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*As metodologias de ensino estão em coerência com os objetivos da unidade curricular privilegiando situações práticas, a aquisição de competências e capacidades que visam a ação pedagógica em contexto real.*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The teaching methodologies are in line with the objectives of the curricular unit privileging practical situations, the acquisition of skills and abilities that aim at pedagogical action in real context.*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

*ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2014). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.*  
*Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W. (2007). Physical Activity and Health. Champaign: Human Kinetics.*  
*Clark, M; Lucett, S, Sutton, B. (2012). NASM Essentials of Personal Fitness Training. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.*  
*Griffin, J. (2015). Client-Centered Exercise Prescription. Champaign: Human Kinetics.*  
*Goodman, C., & Helgeson, K. (2011). Exercise Prescription for Medical Conditions. Philadelphia: Davis Company.*  
*Horta L. (2011). Prevenção de Lesões no Desporto. Lisboa: Texto Editores.*  
*Schneider, S., Seither, B., Tönges, S., & Schmitt, H. (2006). Sports injuries: Population based representative data on incidence, diagnosis, sequelae, and high-risk groups. British Journal of Sports Medicine, 40(4), 334-339*  
*Vivian, H. (2010). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Champaign: Human Kinetics.*

**Mapa IV - Dinâmicas de Grupo e Relações Interpessoais**

**3.3.1. Unidade curricular:**

*Dinâmicas de Grupo e Relações Interpessoais*

**3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*Pedro Humberto Araújo Teques – 32 horas*

**3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*<sem resposta>*

**3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

*Procurar que no final da unidade curricular, o estudante demonstre conhecimentos e competências que lhe possibilitem:*

- a) Compreender a importância das dinâmicas de grupo no estudo científico das manifestações comportamentais, originadas pela interação do profissional de desporto e de exercício físico com os utentes do serviço;*
- b) Conhecer os princípios básicos para que um grupo trabalhe em conjunto para atingir os seus objetivos;*
- c) Compreender os processos de grupo, através da participação em experiências de grupo;*
- d) Adquirir a capacidade de relacionamento com outros, apresentação oral, interajuda e respeito*

**3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

*To seek that at the end of the curricular unit, the student demonstrates knowledge and skills that enable him / her to:*

- a) To understand the importance of the group dynamics in the scientific study of the behavioral manifestations, originated by the interaction of the professional of sport and physical exercise with the users of the service;*
- b) know the basic principles for a group to work together to achieve its objectives;*
- c) understanding group processes, through participation in group experiences;*
- d) to acquire the capacity of relationship with others, oral presentation, interaction and respect*

**3.3.5. Conteúdos programáticos:**

- 1. Estrutura e processos de grupo no desporto e exercício*
  - 1.1 Características e estruturas dos grupos*
  - 1.2 Coesão de grupo*

- 1.3 Dinâmica de grupo
2. Processos de liderança
3. Comunicação e resolução de conflitos
4. Introdução à formação e desenvolvimento de grupos
  - 4.1 Definição, estratégias e benefícios de team building
  - 4.2 Estratégias de segurança
  - 4.3 Atividades de comunicação e quebra-gelo
  - 4.4 Atividades de desafio introdutório, intermédio e avançado
5. Exemplos de programa de team building em diferentes contextos

### 3.3.5. Syllabus:

1. Group structure and processes in sport and exercise
  - 1.1 Characteristics and structures of groups
  - 1.2 Cohesion of group
  - 1.3 Group Dynamics
2. Leadership Processes
3. Communication and resolution of conflicts
4. Introduction to group formation and development
  - 4.1 Definition, strategies and benefits of team building
  - 4.2 Security strategies
  - 4.3 Communication activities and icebreakers
  - 4.4 Introductory, intermediate and advanced challenge activities
5. Examples of team building program in different contexts

### 3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*Os conteúdos programáticos apresentam-se numa sequência lógica e privilegiam uma abordagem de conceitos inerentes às dinâmicas de grupo, associados ao desenvolvimento dos mesmos em diferentes contextos de aplicação. A discussão e o desenvolvimento de aprendizagens intra e intergrupais, são potenciadores dos objetivos definidos. As metodologias de ensino estão em coerência com os objetivos da unidade curricular.*

### 3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*The program contents are presented in a logical sequence and focus on the concepts of group dynamics associated to their development in different application contexts. The discussion and the development of intra and intergroup learning are potentiators of the defined objectives. The teaching methodologies are in line with the objectives of the curricular unit.*

### 3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Análise de situações e contextos reais. Os métodos pedagógicos a aplicar privilegiam também a relação professor-aluno, através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas em que os estudantes têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, sendo favorecida desde o início a sua participação e intervenção.*

*Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Admissibilidade à avaliação contínua - 75% de presença nas aulas. A avaliação contínua realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de uma prova escrita (50%) e um trabalho – Proposta de programa de Team Building (50%). Em avaliação final, avaliação teórica sob a forma de prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

### 3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. Analysis of real situations and contexts. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention.*

*Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class. Continuous assessment is done through a theoretical evaluation in the form of a written test (50%) and a work - Proposed Team Building program (50%). In final evaluation, theoretical evaluation in the form of written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

### 3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*Privilegiar a relação professor-aluno, realizando aulas dinâmicas e positivas em que os alunos têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem. As reflexões dos alunos sobre as matérias são os guiões para desenrolar das aulas. Colocar os alunos em contacto com a realidade social. As aulas teóricas terão um caráter mais expositivo enquanto nas aulas teórico-práticas se privilegia a análise de documentos, textos, resolução de fichas, de dinâmicas e apresentações orais.*

### 3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*Privilege the teacher-student relationship, performing dynamic and positive classes in which students play an active role in their learning process. The students' reflections on the subjects are the scripts for the course unfolding. Put students in touch with social reality. Theoretical classes will be more expository, while theoretical-practical classes will focus on the analysis of documents, texts, chip resolution, dynamics and oral presentations.*

### 3.3.9. Bibliografia principal:

*Bausmeisteir, R., & Leray, M. (1995). The Need to Belong. Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation, Psychological Bulletin, 117, 497-529.*  
*Borrego, C., Palmi, J., & Silva, C. (2012). Programa de Intervención psicológica para la optimizacion del concepto de equipo (team building) en jovens deportista. Revista de Psicología del Deporte, 21(1), 49-58.*  
*Borrego, C., Leitão, J., Alves, J., Silva, C., & Palmi, J. (2010). Análise confirmatória do questionário de satisfação do atleta-versão Portuguesa. Revista Psicologia, Reflexão Crítica, 23(1), 110-120.*  
*Coakley, J. (2015). Sports in society: Issues and controversies. New York: McGraw-Hill.*  
*Kaufman, K., Carlol, G., & Peneau, T. (2017). Mindful Sport Performance Enhancement. London: American Psychological Associaciont.*

## Mapa IV - Desenvolvimento Motor

### 3.3.1. Unidade curricular:

*Desenvolvimento Motor*

### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*Maria João Vaz da Cruz Lagoa – 32 horas*

### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

*A unidade curricular de Desenvolvimento Motor tem como principal propósito proporcionar um entendimento holístico sobre a problemática da modificação do comportamento do ser humano entendido como um ser humano biológico, psicológico e social e dos mecanismos intrínsecos inerentes. Neste quadro, pretende-se que, no final do semestre, o estudante seja capaz de:*

- a) compreender o desenvolvimento motor como áreas de estudo do Exercício Físico e Desporto;*
- b) compreender as inter-relações que se estabelecem entre os aspetos individuais/universais do desenvolvimento biológico, psicológico e social;*
- c) identificar e enquadrar teoricamente os fatores influenciadores do desenvolvimento motor; d) conhecer os grandes sistemas de maturação biológica e o seu significado no desempenho motor de crianças e jovens.*
- e) evidenciar capacidade de seleção e interpretação de informação relevante relativamente aos processos, operações e mecanismos essenciais do desenvolvimento dos sujeitos;*

### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

*The Motor Development curricular unit aims to develop the knowledge inherent in human development as a longitudinal process manifested throughout life, from the study of changes in the physical, motor, cognitive and psychosocial domains, and the study of individual, environmental and task constraints, which are able to shape the acquisition and development of motor capacities and skills which are essential for a healthy and physically active life. At the end, it is expected that students have consolidated skills to:*

- a) Understand Motor Development as areas of study of Physical Exercise and Sports;*
- b) Describe the different stages of physical, motor, cognitive and psychosocial development;*
- c) Understand the relationship between aspects and constraints that shape motor development;*
- d) Intervene on the constraints that shape motor development and learning;*

**3.3.5. Conteúdos programáticos:**

1. *Desenvolvimento humano ao longo da vida*
  - 1.1. *Definições e domínios do desenvolvimento humano*
2. *Comportamento Motor e Desenvolvimento Motor*
  - 2.1. *Definições e domínios*
  - 2.2. *Perspetivas teóricas do desenvolvimento motor*
3. *Crescimento Físico e Envelhecimento*
  - 3.1. *Crescimento físico, maturação e envelhecimento*
  - 3.2. *Desenvolvimento dos sistemas fisiológicos*
  - 3.3. *Avaliação antropométrica e composição corporal*
4. *Desenvolvimento Motor*
  - 4.1 *Classificação das capacidades motoras condicionais e coordenativas*
  - 4.2. *Desenvolvimentos das capacidades motoras condicionais e coordenativas*
  - 4.3. *Avaliação da aptidão física e da coordenação motora*
5. *Desenvolvimento Cognitivo e Psicossocial*
  - 5.1. *Perspetivas teóricas da psicologia do desenvolvimento*
  - 5.2. *Fases do desenvolvimento cognitivo e psicossocial*

**3.3.5. Syllabus:**

1. *Life Span Human Development*
  - 1.1. *Definitions and areas of human development*
2. *Motor Behaviour and Motor Development*
  - 2.1. *Definitions and domains*
  - 2.2. *Theoretical perspectives of motor development*
3. *Physical Growth and Aging*
  - 3.1. *Physical growth, maturation and aging*
  - 3.2. *Development of physiological systems*
  - 3.3. *Anthropometric measurements and body composition*
4. *Motor Development*
  - 4.1 *Classification of conditional and coordinative motor skills*
  - 4.2. *Development of conditional and coordinative motor skills*
  - 4.3. *Measurements and evaluation of physical fitness and motor coordination*
6. *Cognitive and Psychosocial Development*
  - 6.1. *Theoretical perspectives of developmental psychology*
  - 6.2. *Stages of cognitive and psychosocial development*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Os conteúdos programáticos estão em coerência com os objetivos da unidade curricular dado que o programa foi concebido para abordar de forma integrada o desenvolvimento do indivíduo como um ser biológico, psicológico e em constante relação com o ambiente que lhe cerca. Inicialmente, dar-se-á atenção à análise de conceitos basilares do desenvolvimento humano ao longo da vida, passando por aspetos do domínio físico, motor, cognitivo e psicossocial. Para cada um destes domínios, as diferentes fases do desenvolvimento serão caracterizadas, destacando as faixas etárias mais jovens. Em relação ao desenvolvimento motor, os constrangimentos individuais (estruturais e funcionais), ambientais e das tarefas serão abordados para consolidar o conhecimento sobre os aspetos condicionantes do comportamento motor. Para instrumentalizar os estudantes para observar e intervir sobre os aspetos do comportamento motor, serão abordados conteúdos de carácter prático, como medidas e testes.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*Contents are consistent with the objectives of the curricular unit since the program was designed to address in an integrated manner the development of the individual as a biological, psychological being, in constant relationship with the environment that surrounds him. Initially, attention will be given to the analysis of basic concepts of human development throughout life, crossing through aspects of the physical, motor, cognitive and psychosocial domains. For each of these domains, the different stages of development are identified, highlighting the younger age groups. In relation to motor development, individual constraints (structural and functional), environmental and tasks constraints will be addressed to consolidate the knowledge of the aspects that shape motor behaviour and its development. To equip students to observe and intervene on aspects of motor behaviour, practical contents, such as measurements and tests.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm*

*um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença obrigatória nas aulas e realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (80%) e uma avaliação teórico-prática que avalia a participação nas atividades propostas (20%). Na Avaliação final terá de realizar uma prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

### **3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class and carried out through a written evaluation (80%) and a theoretical-practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). In final evaluation, written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

### **3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*As metodologias de ensino estão em coerência com os objetivos da unidade curricular dado que:*

- 1) a exposição do programa associada à apresentação de casos práticos e à resolução de exercícios/tarefas possibilita uma explicitação adequada dos conteúdos face ao público-alvo;*
- 2) as exposições de evidência científica em conjunto com a análise de estudos de caso permitem dar a conhecer os temas em estudo e a sua aplicação ao exercício físico e desporto;*
- 3) a análise e discussão de estudos de caso e exercício possibilita uma compreensão das linhas de investigação na área do Desenvolvimento Motor, bem como a realização de uma reflexão sobre as áreas aplicadas às situações de ensino e aprendizagem de habilidades motoras*
- 4) as aulas com carácter prático e exploratório em grupos permitirá a ao estudante a aplicação de testes de avaliação da aptidão física e na elaboração de diferentes situações de desenvolvimento da aptidão física.*
- 5) para reforçar o cumprimento dos objetivos de aprendizagem, a participação dos estudantes na discussão teórico-conceptual é encorajada ao longo das atividades desenvolvidas nas aulas teóricas e práticas.*
- 6) os trabalhos práticos serão desenvolvidos em tutoria para que de forma orientada, as tarefas da aprendizagem sejam bem desenvolvidas.*

*O regime de avaliação foi concebido para medir de forma equilibrada até que ponto as competências foram desenvolvidas.*

### **3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The teaching methodologies are consistent with the objectives of the curricular unit given that:*

- 1) The exposition of the syllabus combined with the presentation of practical situations and the resolution of exercises/tasks allows for an adequate explanation of the contents to the target audience;*
- 2) The exposition of scientific evidence together with the analysis of case studies allow for the understanding of the study topics and their application to physical exercise and sport;*
- 3) The analysis and discussion of case studies and exercises enables the understanding of the lines of research in the field of motor development, as well as a reflection on the areas applied to motor skills teaching and learning;*
- 4) The practical and exploratory group classes will allow the student to apply physical aptitude assessment tests and the training of different physical aptitude development techniques;*
- 5) In order to promote the achievement of learning objectives, students are encouraged to engage in theoretical-conceptual discussions during the activities carried out in theoretical and practical classes;*
- 6) Project works will be developed with tutorial assistance, ensuring that learning tasks are well performed. The assessment system was designed to provide a balanced estimate of the extent of skills development.*

### **3.3.9. Bibliografia principal:**

*Bee, H. (1997). O Ciclo Vital. Porto Alegre: Artmed Editora.*  
*Gallahue, D.L., Ozmun, J., & Goodway, J. (2013). Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos. Porto Alegre: Artmed - Mc Graw Hill.*

*Haibach-Beach, P., Reid, G., & Collier, D. (2017). Motor Learning and Development. Champaign: Human Kinetics.*

*Haywood, K.M., & Getchell, N. (2014). Life Span Motor Development. Champaign: Human Kinetics.*  
*Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics.*

*Slater, A., & Muir, D. (2004). Psicologia do Desenvolvimento. Lisboa: Instituto Piaget.*  
*Papalia, D., & Feldman, R. (2010). Desenvolvimento Humano. Porto Alegre: Artmed Editora.*

#### **Mapa IV - Metodologia da Investigação em Desporto**

##### **3.3.1. Unidade curricular:**

*Metodologia da Investigação em Desporto*

##### **3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*Nuno Jorge Sousa Pimenta – 24 horas*

##### **3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*Pedro Humberto Araújo Teques - 24 horas*

##### **3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

- a) Compreender o processo de investigação - numa visão sistémica dos seus componentes;*
- b) Proporcionar aos alunos autonomia de pesquisa em bibliotecas online e na relação com software de gestão de bibliotecas EndNote X8;*
- c) Desenvolver competências preliminares na investigação quantitativa e qualitativa ao nível do desenho do método nas suas diferentes componentes colheita e análise de dados e na relação com o software SPSS 24 e na investigação qualitativa na relação com o software NVivo 11;*
- d) Desenvolver competências relacionadas com uma progressiva autonomia nas tarefas relativas à investigação científica em desporto, exercício físico e bem-estar.*

##### **3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

- a) Understanding the research process - a systemic view of its components;*
- b) Provide students autonomy of research in online libraries and the relationship with EndNote X8 library management software;*
- c) Develop preliminary skills in quantitative and qualitative research to the method of drawing level in its different components and harvest data analysis and relationship with SPSS 24 software and qualitative research in relation to the NVivo software 11;*
- d) Develop skills related to a progressive autonomy in tasks related to scientific research in sport, fitness and wellness.*

##### **3.3.5. Conteúdos programáticos:**

*O processo de investigação situado nos estudos em Condição Física e Desporto e Bem-estar;*

*1. A apresentação e análise de diferentes tipos de trabalhos científicos;*

*2. Criação de referências bibliográficas através do Endnote X8;*

*3. Os instrumentos:*

*O Inquérito - questionário e entrevista; Procedimentos de recolha de dados; A análise de dados – apresentação dos diferentes softwares de suporte à análise de dados – SPSS 24 e NVivo 11.*

##### **3.3.5. Syllabus:**

*The research process in fitness sport and Wellbeing.*

*1. Presentation and analyses of different types of scientific works*

*2. Creating references using Endnote X8*

*3. The instruments:*

*Inquiry: questionnaire and interview; Data collecting procedures Data analyses - different softwares - SPSS 24 and NVivo 11.*

##### **3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*As competências a desenvolver pelos alunos estão centradas no domínio de quadros conceptuais relacionados com as abordagens quantitativa e qualitativa numa perspetiva situada na reabilitação e em simultâneo a manipulação de ferramentas informáticas atuais tais como o SPSS e o NVivo. Neste sentido, o desenvolvimento de competências relacionadas com a compreensão e explicação enquadradas em competências relacionadas com o trabalho de grupo numa perspetiva de autonomia são essenciais para que o aluno possa estar preparado para interpretar trabalhos de investigação e outros onde estas competências sejam requeridas.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The skills to develop are focused in the domain of conceptual patterns related to the qualitative and quantitative approach in rehabilitation and the use of informatic tools like SPSS and NVivo. In this way, the development of skills related to the comprehension and explanation are among the skills related to the group work in an autonomous perspective which is essential for students to be prepared to interpret investigation works and others.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença obrigatória nas aulas e realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (80%) e uma avaliação teórico-prática que avalia a participação nas atividades propostas (20%). Na Avaliação final terá de realizar uma prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class and carried out through a written evaluation (80%) and a theoretical-practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). In final evaluation, written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*competências relacionadas com a pesquisa, análise de dados e utilização de ferramentas informáticas facilitadoras dos processos de investigação e sua interpretação. Neste sentido as metodologias adotadas centram-se na progressiva autonomia do aluno no desempenho de tarefas orientadas em sala de aula. A aula – oficina proporciona este ambiente de aprendizagem uma vez que se centra sobretudo numa dinâmica de trabalho em pequenos grupos e em pares.*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*This CU has as essential goals the development of skills related to research, data analyses and the use of informatic tools which facilitate the investigation processes and their interpretation. In this way, the methodologies adopted focus on the progressive autonomy by students when doing oriented tasks in class. The workshop class allows this environment since it focuses above all in a work dynamic in small groups and pairs.*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

*Bowling, A. (2009). Research methods in health. New York: Open University Press.  
Edlund, B., & McDougall, G. (2016). NVivo 11 Essentials. Stallarholmen: Form & Kunskap.  
Hutchison, A., Johnston, L., & Breckon, J. (2010). Using QSR-NVivo to facilitate the development of a grounded theory project: An account of a worked example. International Journal of Social Research Methodology, 13(4), 283-302.  
Martinez, L., & Aristides, F. (2010). Análise de dados com o SPSS: Primeiros passos. Lisboa: Escolar Editora.  
Maroco, J. (2007). Análise estatística com a utilização do SPSS. Lisboa: Edições Sílabo.  
Pallant, J. (2016). SPSS Survival Manual. Berkshire: Open University Press.*

**Mapa IV - Gestão do Desporto I****3.3.1. Unidade curricular:**

*Gestão do Desporto I*

**3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*Paulo Miguel Pinto Moreira Santiago – 32 horas*

**3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*<sem resposta>*

**3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

*Reconhecer que muita da informação que circula sobre empreendedorismo e sobre os empreendedores não passa de mitos que prejudicam a decisão de iniciar um percurso empreendedor, sendo capaz de os contrariar de forma fundamentada.*

*Sentir entusiasmo e confiança na aplicação do método empreendedor com vista a transformar de forma positiva a realidade que o rodeia, com base no seu potencial individual e no potencial daqueles que a ele se queiram juntar.*

*Compreender as noções de empreendedorismo, empreendedor e de startup, posicionando-se como agente ativo e com capacidade imediata de transformação positiva da realidade que o rodeia- Reconhecer a abordagem transformativa (Teoria da Efetuação) e a abordagem adaptativa (Lean Startup) como pilares do método empreendedor e identificar os seus principais intervenientes e referências.*

*Efetuar uma ligação entre os conceitos específicos da gestão e o contexto desportivo e do exercício físico.*

**3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

*Recognize that a lot of mainstream information about entrepreneurship and entrepreneurs are mainly myths that end up hindering the decision to act and start an entrepreneurial path, being able to argue on the contrary on the basis of scientific knowledge. Feel enthusiasm and confidence in the application of the entrepreneurship method in order to positively transform the surrounding environment standing on his individual potential and that of those who are willing to join in. Understand the notions of entrepreneurship, entrepreneur and startup, taking a stand as an active agent with immediate ability to positively transform the surrounding environment. Recognize effectuation theory and lean startup approach as key pillars in the entrepreneurship method and identify its main players and references. Make a connection between the specific concepts of management and the sporting and physical context.*

**3.3.5. Conteúdos programáticos:**

- 1. Empreendedorismo, Empreendedores e Startups;*
- 2. Mitos do Empreendedorismo;*
- 3. Método Empreendedor;*
- 4. Modelo de Negócio;*
- 5. Bootstrapping;*
- 6. Plano de Negócios;*
- 7. Apresentação de ideias de negócio*

**3.3.5. Syllabus:**

- 1. Entrepreneurship, Entrepreneurs and Startups;*
- 2. Entrepreneurship myths;*
- 3. Entrepreneurship method;*
- 4. Business Model;*
- 5. Bootstrapping;*
- 6. Business plan;*
- 7. Business idea pitching.*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Todos os temas estruturantes dos conteúdos se refletem, ou são reflexo, dos objetivos relacionados com conhecimentos de base, de integração e de aplicação, sendo possível associar diretamente cada um dos temas aos objetivos.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*All the main themes are reflected or are a reflex of the foundational knowledge, integration and application learning outcomes, so that there are clear links between themes and learning outcomes.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Os métodos pedagógicos a aplicar privilegiam também a relação professor-aluno, através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas em que os estudantes têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, sendo favorecida desde o início a sua*

*participação e intervenção.*

*Estão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença nas aulas, a avaliação realiza-se através de um trabalho de natureza teórico-prática (40%), avaliação da participação nas atividades propostas (40%) e uma prova escrita (20%). Em avaliação final, avaliação teórica sob a forma de prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

### **3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class. Continuous assessment is carried out through a theoretical-practical work (40%), assessment of participation in the proposed activities (40%) and written test (20%). In final evaluation, theoretical evaluation in the form of written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

### **3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Os objetivos relacionados com conhecimento de base são predominantemente desenvolvidos através da exposição e do estudo autónomo dos alunos e avaliados no teste e na retrospectiva individual. Os objetivos de integração e aplicação são predominantemente desenvolvidos através das atividades, da sua apresentação e discussão em sala de aula, e avaliados através do portefólio digital, da apresentação e da retrospectiva individual.*

### **3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The foundational knowledge learning outcomes are mainly developed through lectures and self-study and are evaluated on the written test and individual retrospective. The integration and application learning outcomes are mainly developed through the activities, presentations and class discussion, and are evaluated on the digital portfolio, the project presentation, and the individual retrospective.*

### **3.3.9. Bibliografia principal:**

*The foundational knowledge learning outcomes are mainly developed through lectures and self-study and are evaluated on the written test and individual retrospective. The integration and application learning outcomes are mainly developed through the activities, presentations and class discussion, and are evaluated on the digital portfolio, the project presentation, and the individual retrospective.*

## **Mapa IV - Gestão do Desporto II**

### **3.3.1. Unidade curricular:**

*Gestão do Desporto II*

### **3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*Paulo Miguel Pinto Moreira Santiago – 32 horas*

### **3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*<sem resposta>*

### **3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

- a) Identificar e caracterizar o(s) mercado(s) do desporto, as necessidades e o modo de satisfazer os consumidores de desporto e de exercício físico;*
- b) Recolher indicadores suscetíveis de identificar o mercado, os seus influenciadores e tendências;*
- c) Conhecer as principais variáveis internas que condicionam o funcionamento de uma organização desportiva;*
- d) Conhecer o papel da função de gestão de pessoal;*
- e) Criar processos de organização do trabalho;*
- f) Construir serviços de acordo com os interesses dos consumidores;*
- g) Conceber planos simplificados de comunicação com os diferentes consumidores e outros interessados da organização;*
- h) Dominar técnicas de autogestão e de interação com outros colaboradores;*

*i) Avaliar diferentes tipos de custos e proveitos.*

*j) identificar, reconhecer e avaliar criticamente os principais aspetos relacionados com a gestão da organização.*

### **3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

*a) identify and characterize the sport market (s), the needs and the way of satisfying consumers of sport;*

*b) Collect indicators capable of identifying the market, its influencers and trends;*

*c) To know the main internal variables that condition the functioning of a sports organization;*

*d) Know the role of the personnel management function;*

*e) Create processes of work organization;*

*f) To construct services according to the interests of the consumers;*

*g) Design simplified communication plans with the different consumers and other stakeholders of the organization;*

*h) To master techniques of self-management and interaction with other collaborators;*

*i) Evaluate different types of costs*

*j) identify, recognize and critically assess the main aspects related to the management of the organization.*

### **3.3.5. Conteúdos programáticos:**

*1 Marketing no Desporto e no exercício físico;*

*2 Análise do mercado desportivo e do exercício físico;*

*3 O estudo do comportamento e das atitudes dos consumidores desportivos;*

*4 A segmentação no desporto; 4.1 O conceito de segmentação; 4.2 O processo de segmentação; 4.3 Os principais critérios de segmentação;*

*5 O marketing-mix do serviço de desporto;*

*6 O patrocínio no desporto;*

*7 Os serviços desportivos e a qualidade;*

*8 As Pessoas nas Organizações Desportivas;*

*9 Motivar e recompensar as pessoas;*

*10 A Função Financeira e Contabilística aplicada às organizações desportivas;*

*11 Principais fontes de financiamento;*

*12 Os principais conceitos contabilísticos e as respetivas demonstrações financeiras.*

### **3.3.5. Syllabus:**

*1 Marketing in Sport;*

*2 Analysis of the sports market;*

*3 The study of behavior and attitudes of sports consumers;*

*4 Segmentation in sport; 4.1 The concept of segmentation; 4.2 The segmentation process; 4.3 The main criteria of segmentation;*

*5 The marketing-mix of sports service;*

*6 Sponsorship in sport;*

*7 Sport services and quality;*

*8 People in Sports Organizations;*

*9 Motivating and rewarding people;*

*10 The Financial and Accounting Function applied to sports organizations;*

*11 Main sources of funding;*

*12 The main accounting concepts and the respective financial statements.*

### **3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Objetivo a) concretizado através do conhecimento apropriado no Conteúdo 1 e 2; Objetivo b) concretizado através do conhecimento apropriado e aplicado com o Conteúdo 2; Objetivo c) concretizado através do conhecimento apropriado e aplicado com o Conteúdo 7; Objetivo d) concretizado através do conhecimento apropriado e aplicado com o Conteúdo 8 e 9; Objetivo e) concretizado através do conhecimento apropriado e aplicado com o Conteúdo 8; Objetivo f) concretizado através do conhecimento apropriado e aplicado com o Conteúdo 7; Objetivo g) concretizado através do conhecimento apropriado e aplicado com o Conteúdo 5 e 8; Objetivo h) concretizado através do conhecimento apropriado e aplicado com o Conteúdo 8; Objetivo i) concretizado através do conhecimento apropriado e aplicado com o Conteúdo 10, 11 e 12.*

### **3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*Goal a) achieved by a proper knowledge on Content 1 and 2; Goal b) accomplished through the appropriate knowledge and applied with the second content; Goal c) achieved through the proper and applied knowledge to the Content 7; Goal d) achieved through the proper and applied knowledge to the Content 8:09; Goal e) achieved through the proper and applied knowledge to the Content 8; Goal f) achieved through the proper and applied knowledge to the Content 7; Goal g) achieved through the proper and applied knowledge to the Content e8 5; Goal h) achieved through the proper and applied knowledge to the*

*Content 8; Objective i) achieved through the appropriate and applied knowledge with the content 10, 11 and 12.*

### **3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença obrigatória nas aulas e realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (80%) e uma avaliação teórico-prática que avalia a participação nas atividades propostas (20%). Na Avaliação final terá de realizar uma prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

### **3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class and carried out through a written evaluation (80%) and a theoretical-practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). In final evaluation, written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

### **3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Os objetivos relacionados com conhecimento de base são predominantemente desenvolvidos através da exposição e do estudo autónomo dos alunos e avaliados no teste e na retrospectiva individual. Os objetivos de integração e aplicação são predominantemente desenvolvidos através das atividades, da sua apresentação e discussão em sala de aula, e avaliados através do portefólio digital, da apresentação e da retrospectiva individual.*

### **3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The foundational knowledge learning outcomes are mainly developed through lectures and self-study and are evaluated on the written test and individual retrospective. The integration and application learning outcomes are mainly developed through the activities, presentations and class discussion, and are evaluated on the digital portfolio, the project presentation, and the individual retrospective.*

### **3.3.9. Bibliografia principal:**

*Cunningham, G., Fink, J., & Doherty, A. (2015). Routledge Handbook of Theory in Sport Management. New York: Routledge.*

*Blank, S., & Dorf, B. (2012). The Startup Owner's Manual. Pescadero: K&S Ranch.*

*Fetchke, M., Roy, D., & Clew, K., (2013) Sports Marketing. New Yourk: Routledge.*

*Mullin, B., Hardy, S., & Sutton, W. (2014). Sport Marketing. Champaign: Human Kinetics.*

*Osterwalder, A., & Pigneur, Y. (2011) Criar Modelos de Negócio. Alfragide: Publicações D. Quixote.*

*Ries, E. (2013) The Lean Startup. Como os Empreendedores de Hoje Utilizam a Inovação Contínua para Criar Negócios de Sucesso Radical. Carcavelos: PrimeBooks.*

## **Mapa IV - Sistemática do Desporto I**

### **3.3.1. Unidade curricular:**

*Sistemática do Desporto I*

### **3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*Daniel Fernando Teixeira da Silva Duarte – 28 horas*

**3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*<sem resposta>*

**3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

*Metodologia do ensino dos Desportos Coletivos: Futebol; Basquetebol; Andebol; Voleibol*

*Esta unidade curricular terá por objetivo:*

*a) transmitir conhecimentos gerais aos alunos sobre as didáticas de aprendizagem de algumas das modalidades Desportos Coletivos (Futebol/Basquetebol/Andebol/Voleibol) de forma a aumentarem as suas opções de intervenção.*

**3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

*The curricular unit will aim to;*

*a) transmit to the students general knowledge about the teaching-learning of the collective sports (Football/Basketball/Handball/Volleyball) in order to increase their options for professional intervention.*

**3.3.5. Conteúdos programáticos:**

*1. Leis do Jogo (Futebol/Basquetebol/Andebol/Voleibol);*

*2. Modelos didáticos de compreensão e ensino dos jogos desportos coletivos (importância dos jogos reduzidos/ intervenção, organização e gestão da sessão).*

**3.3.5. Syllabus:**

*1. Laws of the game (Football/Basketball/Handball/Volleyball);*

*2. Models of understanding learning and teaching of collective sports games (importance of small games/ intervention, organization and management of the session).*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Pretende-se a aquisição de conhecimentos e competências em modalidades coletivas para a intervenção profissional futura.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The aim is to acquire knowledge and skills in team sports modalities to professional intervention in the future.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Considerar-se-ão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença nas aulas. A avaliação contínua realiza-se através de um trabalho em grupo de natureza teórico prática (30%), participação e critérios de aula (70%). Em avaliação final, avaliação teórica sob a forma de prova escrita (25%) e avaliação prática (75%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento..*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through practical and theoretical-practical sessions, with theoretical contents, exemplifying the basic techniques of the different sports modalities. Construction of exercise plans and pedagogical progressions, with particular relevance to reduced games. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation.*

*Students who have a grade of 9.5 or more are considered to be approved. Continuous assessment - 75% attendance in class, is carried out through a group work of theoretical theoretical nature (30%), participation and class criteria (70%). In final evaluation, theoretical evaluation, written test (25%) and practical (75%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

### 3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*Metodologias de ensino; Aulas teóricas; transmissão de conteúdos com tipo de exposição interativa; aulas teórica-práticas; apresentação das atividades e tarefas com explicação das características, objetivos e possibilidades de realização noutros contextos; realização e experimentação de exercícios; organização em pequenos grupos; e-learning; utilização da plataforma à distância Moodle como recurso para: informações gerais da UC, divulgação de sumários, divulgação de documentos de interesse para a UC, esclarecimento de dúvidas colocadas pelo aluno, apresentação do programa da UC e das aulas.*

### 3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*Teaching methodologies; lectures; transmission of content with interactive type exposure; theoretical and practical lessons; presentation of the activities and tasks with explanation of the characteristics, objectives, and possibilities in other contexts; implementation and testing exercises; organization in small groups; e-learning; using the Moodle platform at distance as a resource for: general information of UC, disclosure of summaries, disclosure of documents related to content and other documents of interest to UC, clarification of doubts raised by the student, presentation of the program of the UC and classes*

### 3.3.9. Bibliografia principal:

*Adelino, J.; Vieira, J. Coelho, O. (1999). Treino com jovens - o que todos precisam de saber. Centro de Estudos e Formação Desportiva. Lisboa.  
Castelo, J. (2004). Guia Prático de Exercícios de Treino. Edições Visão e Contextos.  
Federação Portuguesa Andebol (2016). Livro de Regras.  
Confederação do Desporto de Portugal. (2010). Treino de jovens: Princípios orientadores.  
Federação Internacional de Basquetebol (2014). Regras Oficiais de Basquetebol 2014.  
Federação Portuguesa de Voleibol (2015). Regras Oficiais de Voleibol 2015/2016.  
FIFA (2016). Leis de Jogo 2016/2017.*

## Mapa IV - Sistemática do Desporto II

### 3.3.1. Unidade curricular:

*Sistemática do Desporto II*

### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*Daniel Fernando Teixeira da Silva Duarte – 28h*

### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

*Metodologia do ensino Atletismo e Jogos de Natureza*

- a) Proporcionar uma vivência diversificada das modalidades de Atletismo, de modo a contribuir para domínio técnico dos conteúdos fundamentais, valorizando as formas jogadas;*
- b) Realizar exercícios e jogos de aquecimento, de corrida, de salto e de lançamento, enquanto atividades de pré atletismo, valorizando o resultado, a componente lúdica e o espírito de equipa;*
- c) Valorizar o processo de construção e adaptação de materiais e engenhos para a construção de situações de maior riqueza motora e lúdica;*
- d) Realizar atividades de exploração da natureza que integrem habilidade como (trepar, correr, lançar, rastejar, saltar, subir e descer);*
- e) Aprender a respeitar as regras de segurança e de preservação do meio ambiente;*
- f) Realizar percursos e jogos de orientação e de descoberta;*
- g) Realizar jogos e estafetas com a integração de várias habilidades;*
- h) Realizar Jogos infantis.*

### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

*Athletics and Nature Games*

- a) Providing a diverse living arrangements of the Athletics in order to contribute to the technical content of the fundamental moves enhancing ways;*
- b) Conduct exercises and warm-up games, racing, jumping and launching, while pre-athletic activities,*

- valuing the outcome, the entertainment component and team spirit;*
- c) Enhancing the process of construction and adaptation of materials and devices for the construction of situations of greater wealth and leisure motor;*
- d) Carry out activities of exploration of nature and ability to integrate (climbing, running, throwing, crawling, jumping, climbing and descending);*
- e) Learn to respect the rules of safety and environmental preservation;*
- f) Make paths and orientation games and discovery;*
- g) Make games and relays with the integration of various skills;*
- h) Make games for children.*

### **3.3.5. Conteúdos programáticos:**

*Atletismo e Jogos de Natureza;*

*1. As corridas (velocidade, barreiras, estafetas e meio-fundo);*

*- Princípios e fundamentos técnicos;*

*- Jogos de corrida;*

*- Progressões pedagógicas;*

*2. Os lançamentos (peso, disco, dardo e martelo);*

*- Princípios e fundamentos técnicos;*

*- Jogos de lançamento;*

*- Progressões pedagógicas;*

*3. Os saltos (comprimento, altura, triplo e vara);*

*- Princípios e fundamentos técnicos;*

*- Jogos de salto;*

*- Progressões pedagógicas;*

*4 Jogos de natureza e ar livre;*

*- A organização dos espaços e da classe;*

*- Construção e adaptação de materiais para dinamizar jogos e atividades de ar livre;*

*- Elaboração de mapas e fichas de registo de resultados;*

*- Jogos de aquecimento;*

*- Jogos de equilíbrio;*

*- Jogos de tração;*

*- Jogos de trepar e rastejar;*

*- Jogos de lançamento e precisão;*

*- Jogos de orientação e descoberta (caça ao tesouro);*

*- Jogos com bolas;*

*- Jogos infantis e tradicionais;*

*- Jogos de natureza;*

*- Jogos de percursos com obstáculos.*

### **3.3.5. Syllabus:**

*Athletics and Nature Games*

*1. The races (running, hurdles, middle distance and relay);*

*- Principles and technical basis;*

*- Racing Games;*

*- Teaching progressions;*

*2. The postings (weight, disc, javelin and hammer);*

*- Principles and technical basis;*

*- Launch Games;*

*- Teaching progressions;*

*3. The hops (length, height, triple and stick);*

*- Principles and technical basis;*

*- Jumping Games;*

*- Teaching progressions;*

*4. Games of nature and outdoor;*

*- The organization of spaces and the class;*

*- The construction and adaptation of materials to boost games and outdoor activities;*

*- Preparation of maps and leaflets record results;*

*- Warm-up games;*

*- Balance games;*

*- Games traction;*

*- Games to climb and crawl;*

*- Launch games and precision Games;*

*- Guidance and discovery (treasure hunt);*

*- Games with balls;*

*- Traditional children's games;*

*- Games of nature;*

*- Games, obstacle courses.*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Pretende-se a aquisição de conhecimentos e competências nas modalidades Atletismo e Jogos de Natureza para a intervenção profissional futura.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The aim is to acquire knowledge and skills in athletics and nature games modes for professional intervention in the future.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de sessões práticas e teórico-práticas, com exposição de conteúdos teóricos, exemplificação das técnicas de base das diferentes modalidades desportivas. Construção de planos de exercícios e progressões pedagógicas. Privilegia-se também a relação professor-aluno, através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas em que os estudantes têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, sendo favorecida desde o início a sua participação. Considerar-se-ão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença nas aulas, realiza-se através de um trabalho natureza teórico prática – proposta pedagógica (50%), avaliação do desempenho técnico, participação e atitude crítica perante (50%). Em avaliação final, prova escrita (25%) e avaliação prática (75%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through practical and theoretical-practical sessions, with theoretical contents, exemplifying the basic techniques of the different sports modalities. Construction of exercise plans and pedagogical progressions. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or more are considered to be approved. Continuous assessment - 75% attendance in class, theoretical work - pedagogical proposal (50%), evaluation of technical performance, participation and critical attitude towards (50%). In final evaluation, theoretical evaluation in the form of written test (25%) and practical (75%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Metodologias de Ensino Aulas Teórica-Práticas; Apresentação das atividades e tarefas com explicação das características, objetivos e possibilidades de realização noutros contextos; Realização e experimentação de exercícios; Organização em pequenos grupos; Modelo de avaliação.*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*Teaching Methodologies Theoretical and Practical Lessons; Presentation of the activities and tasks with an explanation of the characteristics, objectives, and possibilities in other contexts; Implementation and testing exercises; Organization in small groups; Evaluation Model.*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

*IV Congresso internacional de Montanha. (2013). Turismo e Desporto na Natureza. Cascais: ADA Desnível.  
International Association of Athletics Federations. (2015). Regras de Competição 2016-2017.  
The Scout Association. (2013) Outdoor Adventure Manual. London: Haynes Publishing.  
Prentice, W. (2017). Principles of Athletic Training: A Guide to Evidence-Based Clinical Practice. New York: McGraw Hill.*

**Mapa IV - Sistemática do Desporto III**

**3.3.1. Unidade curricular:**

*Sistemática do Desporto III*

**3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*António Carlos Rodrigues Sampaio – 32 horas*

**3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

<sem resposta>

**3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

*Metodologia de ensino da Natação, Pólo-Aquático e Natação Sincronizada.*

*Os objectivos da aprendizagem da unidade curricular estão associados à aquisição de conhecimentos e competências nas diferentes vertentes desta modalidade: Adaptação ao Meio Aquático (AMA), conceitos básicos de hidrostática e hidrodinâmica, análise segmentar e global das técnicas de nado (mariposa, costas, bruços e crol), partida e viragem, técnicas de salvamento, conceitos básicos de Polo-Aquático (PA) e Natação sincronizada (NS). O aluno deve desenvolver competências que lhe permitam entender o processo de ensino/aprendizagem e a sua organização, bem como experimentar diversas situações práticas que assegurem oportunidade para aplicar o conjunto de conhecimentos adquiridos.*

**3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

*The learning objectives of the curricular unit Swimming are associated with the acquisition of knowledge and skills in the different aspects of the sport: adaptation to the aquatic environment (AMA), hydrostatic and hydrodynamic fundamentals, segmental and global analysis of the techniques of swimming (butterfly, backstroke, breaststroke and crol), starting and turning, rescue techniques, Water Polo fundamentals (PA) and synchronised swimming (NS). The student should develop skills that enable it to understand the teaching/learning process and your organization, as well as try out various practical situations to ensure opportunity to apply the knowledge set.*

**3.3.5. Conteúdos programáticos:**

- 1. AMA: adaptações a desenvolver, estratégias de aplicação e constrangimentos específicos.*
- 2. Biomecânica aplicada à NP: conceitos de hidrostática e hidrodinâmica.*
- 3. Salvamento aquático; segurança na aula, princípios básicos, técnicas e procedimentos de emergência.*
- 4. NP: análise segmentar e global das técnicas de nado, partidas e viragens, detecção e correcção de erros, estratégias de ensino.*
- 5. PA: enquadramento, regras, deslocamentos e técnica com bola, jogos pré-desportivos.*
- 6. NS: enquadramento, regras, técnicas propulsivas, posições e movimentos básicos, esquemas.*
- 7. Iniciação ao treino desportivo em NP: metodologia e planeamento, técnica e tática, regulamentação, análise e avaliação da técnica, desenvolvimento de programas de formação e conceito de talento desportivo.*

**3.3.5. Syllabus:**

- 1. AMA: adaptation to the water.*
- 2. Biomechanics applied to NP: concepts of hydrostatics and hydrodynamics.*
- 3. Aquatic rescue; security in class, basic principles, techniques and emergency procedures.*
- 4. NP: global and segmental analysis of swimming techniques, starts and turns, detection and correction of errors, teaching strategies.*
- 5. PA: framework, rules, technique with ball, simple games.*
- 6. NS: framework, rules, techniques, positions and other basic movements, schemas.*
- 7. Introduction to sports training in NP: methodology and technical and tactical planning, regulation, analysis and technical assessment, development of training programmes and concept of sporting talent.*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Os conteúdos programáticos são coerentes com os objetivos da unidade curricular, já que compreendem as diferentes disciplinas da Natação. O programa foi concebido para abordar as diferentes modalidades de uma forma estruturada e integrada, permitindo, através dos conhecimentos fundamentais e do desenvolvimento das competências necessárias, dotar o estudante do perfil adequado ao exercício da profissão na formação inicial do jovem praticante/atleta. Em função disso a NP ocupará um lugar de destaque no programa relacionado com a compreensão do modo como se estrutura o processo de ensino/aprendizagem em natação, fornecendo aos alunos um conjunto de competências que lhes permitam intervenção em todas as etapas do processo. Entendemos que se trata duma modalidade estruturante no desenvolvimento integral do jovem praticante, bem como na promoção da segurança em meio aquático e promoção da saúde, em todas as faixas etárias.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The contents are consistent with the objectives of the curricular unit, since they abord the different swimming disciplines. The program is designed to address the different modalities in a structured and integrated way, provide the student profile appropriate to the practice of the profession in the early formation of young athletes. On the basis that the NP will occupy a prominent place in the program related to understanding the way they structure the teaching/learning process in swimming, providing students with a set of skills that will enable them to intervene at all stages of the process. We understand that this is*

*a structural mode in integral development of young practitioner, as well as in the promotion of safety in the aquatic environment and health promotion in all age groups*

### **3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*Os conteúdos serão abordados inicialmente de modo teórico, procurando-se fornecer conhecimento acerca dos conteúdos programáticos promovendo uma melhor compreensão acerca dos objectivos, das metodologias e das componentes críticas das diferentes disciplinas, que posteriormente serão aplicados em termos práticos. Na componente prática estimula-se o aluno a experimentar os conteúdos abordados, promovendo uma percepção efectiva das dificuldades a enfrentar e das estratégias a desenvolver de modo a assegurar um processo de ensino/aprendizagem devidamente sustentado com elevada eficácia. Considerar-se-ão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença nas aulas, realiza-se através de um trabalho natureza teórico prática – proposta pedagógica (50%), avaliação do desempenho técnico, participação e atitude crítica perante (50%). Em avaliação final, avaliação teórica, prova escrita (25%) e prática (75%).*

### **3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content will initially be approached in a theoretical way, aiming to provide knowledge about the programmatic contents, promoting a better understanding of the objectives, methodologies and critical components of the different disciplines, which will be applied in practical terms. In the practical component, the student is encouraged to experiment with the content addressed, promoting an effective perception of the difficulties to be faced and the strategies to be developed in order to ensure a teaching, learning process that is duly sustained, motivating and highly effective. In both components the intervention of the students is stimulated. Students who have a grade of 9.5 or more are considered to be approved. Continuous assessment - 75% attendance in class, carried out through a theoretical work - pedagogical proposal (50%), evaluation of technical performance, participation and critical attitude towards (50%). In final evaluation, written test (25%) and practical (75%).*

### **3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Na metodologia de ensino adotada, paralelamente ao recurso ao método expositivo, será induzida a experimentação intimamente associada à observação e à análise crítica. Esta metodologia permitirá, para além do desenvolvimento dos conhecimentos, das capacidades e das habilidades dos estudantes, estimular a sua capacidade de consciencialização dos gestos técnicos melhorando a sua noção de esquema corporal. Neste sentido, na metodologia adotada, os estudantes serão familiarizados com a operacionalização de meios e métodos, bem como, com a experimentação de procedimentos e instrumentos utilizados no processo de ensino-aprendizagem em natação. Pretende-se criar condições para que o processo de formação se torne mais ativo, consciente e autónomo. Assim, será favorecida a implicação dos estudantes em seqüências de aulas que impliquem a aquisição das competências anteriormente referidas, de forma a tornar positiva a sua intervenção com os vários grupos da população e em diferentes contextos. Privilegiar-se-ão metodologias de interação envolvendo os estudantes no processo de ensino e aprendizagem. A metodologia da unidade curricular contempla uma abordagem conceptual e contextualização como garante da consecução dos objetivos da unidade curricular. A concretização dos objetivos de aprendizagem passa pelo ensino presencial e prático, para que os estudantes reconhecem e reflitam sobre a modalidade a fim de desenvolver os conhecimentos e competências práticas, pedagógicas e didáticas, para que estes sejam adquiridos após realização das tarefas propostas.*

### **3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*On the teaching methodology adopted, parallel to the use of the exhibition we will induce method trial closely associated with observation and critical analysis. This methodology will allow, in addition to the development of knowledge, skills and abilities of students, encourage their technical gestures awareness enhancing their sense of body schema. The aim is to create conditions for the training process to become more active, aware and autonomous. It will therefore be favoured by the involvement of students in sequences of lessons involving the acquisition of the skills mentioned above, in order to make its positive contribution with the various population groups and in different contexts.*

### **3.3.9. Bibliografia principal:**

*Federação Portuguesa de Natação. (2015). Manual de referência da Federação Portuguesa de Natação para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação. Lisboa: FPN.*  
*Federação Portuguesa de Natação. (2013). Regras FINA 2013-2017. Lisboa: Federação Portuguesa de Natação*  
*Federação Portuguesa de Natação. (2013). Regras Pólo Aquático FINA/LEN 2013-2017. Lisboa: Federação Portuguesa de Natação*  
*Guzman, R. (2017). The Swimming Drill Book. Champaign: Human Kinetics.*  
*Pedro Figueiredo, Ana Silva, António Sampaio, João Paulo Vilas-Boas, and Ricardo J. Fernandes, (2015). Front Crawl Sprint Performance: A Cluster Analysis of Biomechanics, Energetics, Coordinative, and*

*Anthropometric Determinants in Young Swimmers. Journal: Motor Control*  
Sampaio, A., Brito, J., Figueiredo, P. Colaço, P., & Fernandes, R. (2010). Blood Lactate Analysis in a Supposed Swimming Velocity Training Workout. CASM Scientific Program and Injury Prevention Symposium. Clin J Sport Med Volume 20, Number 3, May 2010. Canada, Ontario

#### Mapa IV - Controlo e Aprendizagem Motora

##### 3.3.1. Unidade curricular:

*Controlo e Aprendizagem Motora*

##### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*Maria João Vaz da Cruz Lagoa – 28 horas*

##### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

##### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

*A unidade curricular Aprendizagem Motora tem como principal propósito compreender os processos de aprendizagem e as condições de aprendizagem, a instrução e prática que conduzem ao sucesso na aquisição e desempenho das habilidades motoras. Neste quadro, pretende-se que, no final do semestre, o estudante seja capaz de:*

- a) Compreender a Aprendizagem Motora como áreas de estudo do exercício físico e Desporto;*
- b) Compreender a terminologia básica utilizada no estudo da Aprendizagem Motora e a sua aplicação na prática.*
- c) Conhecer os processos e mecanismos fundamentais da prestação motora e da Aprendizagem Motora.*
- d) identificar e enquadrar teoricamente os fatores influenciadores da aprendizagem motora;*
- e) Compreender a importância do estudo das diferenças individuais para o desempenho das habilidades motoras.*
- f) Compreender as relações entre os vários conceitos transmitidos.*

##### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

*The course of Motor Learning aims to develop the knowledge inherent in the learning processes and learning conditions, the instruction and practice that lead to success in the acquisition and performance of motor skills. Motor learning, whether in the field of research or in the academic field, should take into account the areas, which in some way establish relations with it. At the end, it is expected that students have consolidated skills to:*

- a) Understand motor learning as areas of study of physical exercise and sport;*
- b) Understand the basic terminology used in the study of Motor Learning and its application in practice.*
- c) To know the fundamental processes and mechanisms of motor performance and Motor Learning.*
- d) To identify and theoretically fit the factors influencing motor learning;*
- e) Understand the importance of studying individual differences for the performance of motor skills.*
- f) Understand the relationships between the various concepts transmitted.*

##### 3.3.5. Conteúdos programáticos:

*Conteúdos Programáticos:*

- 1. Aprendizagem Motora*
- 2. Sistemas de classificação das habilidades motoras.*
- 3. Fases da Aprendizagem Motora*
- 4. Teorias e sistemas da aprendizagem e controlo motor*
- 5. Processamento de informação*
- 6. Retenção e transferência*
- 7. Estruturação da aprendizagem*
- 8. O feedback na Aprendizagem*
- 9. Avaliação na Aprendizagem*

##### 3.3.5. Syllabus:

- 1. Motor Learning*
- 2. Motor skills classification systems.*
- 3. Phases of Motor Learning*
- 4. Theories and systems of motor learning and control*
- 5. Processing of information*

- 6. *Retention and transfer*
- 7. *Structuring of learning*
- 8. *Feedback in Learning*
- 9. *Assessment in Learning*

### 3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*Os conteúdos programáticos estão em coerência com os objetivos da unidade curricular dado que o programa foi concebido para abordar de forma integrada o paradigma da aprendizagem motora e em constante relação com o ambiente que lhe cerca. Inicialmente, dar-se-á atenção à análise de conceitos basilares da estruturação da aprendizagem motora. Em relação à aprendizagem motora, os constrangimentos individuais (estruturais e funcionais), ambientais e das tarefas serão abordados para consolidar o conhecimento sobre os aspetos condicionantes do comportamento motor. Para instrumentalizar os estudantes para observar e intervir sobre os aspetos do comportamento motor, serão abordados conteúdos de caráter prático, como planos de aula medidas e testes.*

### 3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*Contents are consistent with the objectives of the course since the program was designed to address in an integrated manner the paradigm of motor learning and in constant relation with the surrounding environment. Initially, attention will be paid to the analysis of basic concepts of the structuring of motor learning. In relation to motor learning, individual (structural and functional), environmental and task constraints will be approached to consolidate knowledge about the conditioning aspects of motor behaviour. To equip students to observe and intervene on aspects of motor behaviour, practical contents, such as measurements, lesson plan and tests.*

### 3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença obrigatória nas aulas e realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (80%) e uma avaliação teórico-prática que avalia a participação nas atividades propostas (20%). Na Avaliação final terá de realizar uma prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

### 3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or more are considered to be approved. Continuous assessment - 75% attendance in class, a written evaluation (80%) and a practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). Final evaluation, theoretical evaluation, written test (25%) and practical assessment (75%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

### 3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*As metodologias de ensino estão em coerência com os objetivos da unidade curricular dado que:*

- 1) a exposição do programa associada à apresentação de casos práticos e à resolução de exercícios/tarefas possibilita uma explicitação adequada dos conteúdos face ao público-alvo;*
- 2) as exposições de evidência científica em conjunto com a análise de estudos de caso permitem dar a conhecer os temas em estudo e a sua aplicação ao exercício físico e desporto;*
- 3) a análise e discussão de estudos de caso e exercício possibilita uma compreensão das linhas de investigação na área da Aprendizagem Motora, bem como a realização de uma reflexão sobre as áreas aplicadas às situações de ensino e aprendizagem de habilidades motoras*
- 4) para reforçar o cumprimento dos objetivos de aprendizagem, a participação dos estudantes na discussão teórico-conceptual é encorajada ao longo das atividades desenvolvidas nas aulas teóricas e práticas.*
- 5) Os trabalhos práticos serão desenvolvidos em tutoria para que de forma orientada, as tarefas da aprendizagem sejam bem desenvolvidas.*

*O regime de avaliação foi concebido para medir de forma equilibrada até que ponto as competências foram desenvolvidas.*

### 3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*The teaching methodologies are consistent with the objectives of the curricular unit given that:*

- 1) *The exposition of the syllabus combined with the presentation of practical situations and the resolution of exercises/tasks allows for an adequate explanation of the contents to the target audience;*
  - 2) *The exposition of scientific evidence together with the analysis of case studies allow for the understanding of the study topics and their application to physical exercise and sport;*
  - 3) *The analysis and discussion of case studies and exercises enables the understanding of the lines of research in the field of motor learning, as well as a reflection on the areas applied to motor skills teaching and learning;*
  - 4) *In order to promote the achievement of learning objectives, students are encouraged to engage in theoretical-conceptual discussions during the activities carried out in theoretical and practical classes;*
  - 5) *Project works will be developed with tutorial assistance, ensuring that learning tasks are well performed.*
- The assessment system was designed to provide a balanced estimate of the extent of skills development.*

### 3.3.9. Bibliografia principal:

*Godinho, M. Barreiros, J., Correia, P. (2002) Controlo motor e aprendizagem. Fundamentos e aplicações. Lisboa: Edições FMH.*  
*Haibach, S.; Reid, G.; Collier, H. (2011). Motor Learning and Development. Champaign: Human Kinetics.*  
*Magill, A. (2001). Motor learning and Control: Concepts and Applications. New York: McGraw Hill*  
*Schmidt, R.A.; Lee, T.D. (2016). Aprendizagem e Performance Motora. Porto Alegre, : Artmed Editora..*

## Mapa IV - Pedagogia do Desporto e do Exercício Físico

### 3.3.1. Unidade curricular:

*Pedagogia do Desporto e do Exercício Físico*

### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*Nuno Jorge Sousa Pimenta – 32 horas*

### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

*Identificar o desporto e o exercício físico como um processo pedagógico e de ensino. Identificar o sistema de valores como determinante da natureza das práticas. Identificar os princípios essenciais para definir um perfil adequado (filosofia) do profissional da área do desporto, exercício físico e bem-estar. Identificar os principais pressupostos comunicacionais e metodológicos para uma adequada intervenção no treino e na competição. Perspetivar a aprendizagem como um processo complexo envolvendo fatores condicionantes e facilitadores. Conhecer os procedimentos relativos à organização e gestão da unidade de treino que contribuem para a eficácia da intervenção pedagógica. Identificar a unidade de treino como estruturante da didática. Identificar a relação entre definição de objetivos, definição de conteúdos e seleção de exercitação. Organizar e planificar documentos de apoio à prática profissional no contexto do desporto e do exercício físico.*

### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

*Identify sport and fitness as a pedagogical and teaching process. Identify the values system as a determining factor for the nature of practice. Identify the most important principles in the definition of an appropriate profile (philosophy) of the professional in the sport and fitness area. Identify the essential outlines in what concerns the contribution of the coach for the development of sport and the sporting discipline. Identify the main communication and methodological assumptions for an appropriate intervention in sports coaching and competition. Know the procedures related to the organisation and management of the training unit, which contribute to the efficacy of the pedagogical intervention. Identify the training unit as a framework for didactics. Identify the relationship between the definition of objectives, the definition of contents, and the selection of exercises. Organize and plan documents of support to the professional context in sport and physical exercise.*

### 3.3.5. Conteúdos programáticos:

*Papel do instrutor e da pedagogia na formação dos praticantes e no desenvolvimento desportivo. Aprender e ensinar: a abordagem dos conteúdos. O ciclo de apresentação-prática-correção. A intervenção pedagógica na competição. Didática aplicada em contexto de treino e desportivo. Unidade de Treino: "Construção" da Unidade Treino; Planeamento da Unidade de Treino; Aplicação do plano da Unidade de*

*Treino: Condições de realização da Unidade de Treino. Feedback e instrução - Informação inicial e final. Avaliação da Unidade de Treino; Documentos da Unidade de Treino. Estratégias para potenciar as condições de aprendizagem.*

### 3.3.5. Syllabus:

*The role of the instructor and pedagogy in the training of practitioners and in sports development. Learning and teaching: the approach to content. The presentation-practice-correction cycle. The pedagogical intervention in the competition. Didactics applied in training and sports context. Training Unit: "Construction" of the Training Unit; Training Unit Planning; Application of the Training Unit plan: Strategies for application the Training Unit. Feedback and instruction - Initial and final information. Evaluation of the Training Unit; Training Unit Documents. Strategies to enhance learning outcomes.*

### 3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*Os futuros profissionais na área do desporto, condição física e bem-estar, devem ganhar consciência através da frequência desta unidade curricular da importância da pedagogia enquanto disciplina agregadora de conhecimentos a ser transmitidos aos atletas e praticantes de exercício físico. A transmissão dos saberes de forma adequada e eficaz é o foco desta unidade curricular. Neste sentido, os alunos devem perspectivar a formação desportiva sob o ponto de vista progressivo do atleta e do praticante de exercício físico, encarando igualmente a sua função como essencial para o correto desenvolvimento da atividade. Como candidato a uma cédula de técnico de exercício físico de maior relevância, o aluno deve identificar os regulamentos que gerem a carreira ganhando consciência da sua função enquanto tutor de atletas e praticantes. A implementação dos saberes pedagógicos consubstancia-se na materialização dos conteúdos a abordar no treino e na competição através de uma didática apropriada. Assim, o aluno organiza a sua atividade assente em estratégias operacionais de molde a que o processo ensino-aprendizagem e o ciclo apresentação-prática-correção decorram da melhor forma. Em todo este processo o aluno deverá ganhar consciência da importância da permanente reflexão que deve desenvolver sobre a sua atividade e que esta é desencadeadora da melhoria profissional.*

### 3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*By attending this curricular unit, future professional in the sport, fitness and well-being areas should become aware of the importance of pedagogy as a subject that aggregates the knowledge that should be passed on to athletes and physical activity practitioners. The main goal of this curricular unit is the transmission of sports knowledge in an appropriate and efficient way. In this way, students should consider sports training from the point of view of the athlete and the practitioner of physical exercise, also looking at their role as essential for the correct development of the activity. As a candidate for a physical fitness technician degree of greater significance, the student should identify the regulations and become aware of his/her role as a tutor of other athletes and practitioners. The implementation of the pedagogical knowledge consists on the materialisation of the contents to be addressed throughout the training and the competition through appropriate didactics. Therefore, the student organises his/her activity through operational strategies to ensure that the teaching-learning process and the presentation-practice-correction cycle take place under the best possible conditions. Throughout this process, the student should become aware of the importance of a continuous reflection on his/her own activity, since it promotes professional advancement.*

### 3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Experimentação prática dos conteúdos de natureza aplicada, individualmente e em grupo, através de análise de estudos de caso, resolução de problemas tipo e realização de fichas de aplicação de conteúdos.*

*Os métodos pedagógicos a aplicar privilegiam também a relação professor-aluno, através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas em que os estudantes têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, sendo favorecida desde o início a sua participação e intervenção.*

*Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença nas aulas, realiza-se através de um trabalho de natureza teórico-prática (40%), e uma prova escrita (60%). Em avaliação final, avaliação teórica escrita (100%).*

### 3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. Practical experimentation of the contents of applied nature, individually and in groups, through analysis of case studies, resolution of type problems and realization of content application fiches.*

*The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention.*

*Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class. The continuous evaluation is carried out through a theoretical-*

*practical work (40%), and a written test (60%). In final evaluation, theoretical evaluation in the form of written test (100%).*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*A metodologia de ensino incidirá sobre a exposição teórica dos conteúdos e da sua discussão em sala de aula. A exposição de exemplos práticos será estimulada no sentido da reflexão se tornar relevante a par da compreensão dos conteúdos. A operacionalização dos conteúdos pedagógicos será materializada em propostas de construção de unidades de treino tendo em consideração as diversas modalidades de especialização que os alunos estão a frequentar. Desta forma procura-se fomentar um diálogo crítico entre os alunos de diferentes modalidades que enriqueça a realização dos seus próprios planos.*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The teaching methodology will focus on the theoretical presentation of the topics and its discussion in the classroom. The presentation of practical examples will be encouraged in order to make the reflection and comprehension of the contents more relevant. The implementation of the pedagogical contents will be materialised through the design proposal of training units, in accordance with the different specialisation sporting disciplines that students are attending. In this way, we intend to promote a critical dialogue between students of different sporting disciplines, thus enriching the achievement of their own goals*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

*AAHPERD. (2013). Maximizing the benefits of youth sport [Position statement]. Reston, VA: Author: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.*  
*Bengoechea, E., Streat, W., & Williams, D. J. (2004). Understanding and promoting fun in youth sport: coaches' perspectives. PE & Sport Pedagogy, 9(2).*  
*Cassidy, T., Jones, R., & Potrac, P. (2004). Understanding sports coaching: The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice. London: Routledge.*  
*Resende, R. (2013). Desafios na formação de treinadores de jovens. In J. Nascimento, V. Ramos & F. Tavares (Eds.), Jogos Desportivos: Formação e investigação (pp. 359-384). Florianópolis: UDESC.*  
*Vella, S., & Gilbert, W. (2014). Coaching young athletes to positive development: Implications for coach training. In A. R. Gomes, R. Resende & A. Albuquerque (Eds.), Positive Human Functioning from a Multidimensional Perspective: Promoting High Performance (Vol. 3, pp. 83-105). New York: Nova Science.*

**Mapa IV - Atividade física, Saúde e Bem-Estar**

**3.3.1. Unidade curricular:**

*Atividade física, Saúde e Bem-Estar*

**3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*Maria João Vaz da Cruz Lagoa – 32 horas*

**3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*<sem resposta>*

**3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

- a) Conhecer a importância da atividade física na melhoria da saúde e bem-estar das populações.*
- b) Contextualizar a atividade física, saúde e bem-estar no processo de desenvolvimento do ser humano.*
- c) Enquadrar a atividade física, saúde e bem-estar nas estruturas do desporto e do exercício físico e nos diversos segmentos do sector.*
- d) Saber planificar atividades físicas promotoras da saúde e bem-estar no enquadramento das diferentes estruturas do desporto e do exercício físico.*
- e) Utilizar as novas tecnologias no desenvolvimento de propostas de atividade física, saúde e bem-estar no sector desportivo e do exercício físico.*
- f) Fornecer experiências práticas de diferentes atividades físicas por forma a perceber de que forma estas se podem integrar num estilo de vida ativo.*

**3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

- a) To know the importance of physical activity in improving the health and well-being of populations.*
- b) Contextualize physical activity, health and well-being in the process of development of the human being.*
- c) To frame physical activity, health and well-being in the structures of sport and physical exercise and in the various segments of the sector.*

d) *To be able to plan physical activities that promote health and well-being within the framework of the different structures of sport and physical exercise.*

e) *To use the new technologies in the development of proposals of physical activity, health and well-being in the disempowering sector and of the physical exercise.*

f) *Provide practical experiences of different physical activities in order to understand how these can be integrated into an active lifestyle.*

### 3.3.5. Conteúdos programáticos:

1. *Conceitos estruturantes: 1.1. Revisão sobre os conceitos de Atividade física; atividade física desportiva; exercício físico; aptidão física; lazer; e a sua relação com a saúde e o bem-estar.*

2. *Benefícios económicos da atividade física: 2.1. Redução dos custos do sistema de saúde; 2.2. Aumento da produtividade; 3. Atividade física e estilo de vida: 3.1. Definição de um estilo de vida ativo; 3.2. Recomendações para o exercício físico e para um estilo de vida ativo; 3.3. Dificuldades de manutenção de um estilo de vida ativo; 3.4. Atividade física e qualidade de vida; 3.5. Benefícios da prática da atividade física; 3.6. Aspetos psicológicos e sociais da atividade física com crianças e jovens; 3.7. A promoção da atividade física em adultos e idosos.*

4. *Conceptualização de lazer e tempo livre: 4.1. Desporto trabalho e tempos livres; 4.2. Lazer e atividade física desportiva; 4.3. Mudanças sociais e sua influência nas atividades de lazer da criança.*

5. *Sedentarismo*

### 3.3.5. Syllabus:

1. *Structuring concepts:*

1.1. *Review on the concepts of Physical Activity; physical activity; physical exercise; Physical aptitude; recreation; and their relationship to health and wellness.*

2. *Economic benefits of physical activity:*

2.1. *Reduction of health system costs;*

2.2. *Increased productivity;*

3. *Physical activity and lifestyle*

3.1. *Definition of an active lifestyle*

3.2. *Recommendations for physical exercise and for an active lifestyle*

3.3. *Difficulties in maintaining an active lifestyle*

3.4. *Physical activity and quality of life;*

3.5. *Benefits of practicing physical activity;*

3.6. *Psychological and social aspects of physical activity with children and young people;*

3.7. *The promotion of physical activity in adults and the elderly.*

4. *Conceptualization of leisure and free time:*

4.1. *Sports work and leisure;*

4.2. *Leisure and physical activity;*

4.3. *Social changes and their influence on the child's leisure activities.*

5. *Sedentary lifestyle*

### 3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*Os futuros profissionais na área do desporto, condição física e bem-estar, devem ganhar consciência através da frequência desta unidade curricular da importância da atividade física saúde e bem-estar enquanto disciplina agregadora de conhecimentos a ser transmitidos aos atletas e praticantes de exercício físico na promoção da saúde e do bem-estar. A transmissão dos saberes de forma adequada e eficaz é o foco desta unidade curricular. Neste sentido, os alunos devem perspectivar a formação desportiva sob o ponto de vista progressivo do atleta e do praticante de exercício físico, encarando igualmente a sua função como essencial para o correto desenvolvimento da atividade. Como candidato a uma cédula de técnico de exercício físico de maior relevância, o aluno deve identificar os regulamentos que gerem a carreira ganhando consciência da sua função enquanto tutor de atletas e praticantes. A implementação dos saberes pedagógicos consubstancia-se na materialização dos conteúdos a abordar no treino e na competição através de uma didática apropriada. Assim, o aluno organiza a sua atividade assente em estratégias operacionais de molde a que o processo ensino-aprendizagem e o ciclo apresentação-prática-correção decorram da melhor forma. Em todo este processo o aluno deverá ganhar consciência da importância da permanente reflexão que deve desenvolver sobre a sua atividade e que esta é desencadeadora da melhoria profissional.*

### 3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*Future professionals in the field of sports, physical condition and well-being should gain awareness through the frequency of this curricular unit of the importance of physical activity health and well-being as a knowledge-aggregating discipline to be transmitted to athletes and practitioners of physical exercise in the promotion of health and well-being The main goal of this curricular unit is the transmission of sports knowledge in an appropriate and efficient way. In this way, students should consider sports training from the point of view of the athlete and the practitioner of physical exercise, also looking at their role as essential for the correct development of the activity. As a candidate for a physical fitness technician degree*

*of greater significance, the student should identify the regulations and become aware of his/her role as a tutor of other athletes and practitioners. The implementation of the pedagogical knowledge consists on the materialisation of the contents to be addressed throughout the training and the competition through appropriate didactics. Therefore, the student organises his/her activity through operational strategies to ensure that the teaching-learning process and the presentation-practice-correction cycle take place under the best possible conditions. Throughout this process, the student should become aware of the importance of a continuous reflection on his/her own activity, since it promotes professional advancement.*

### **3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Estão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença nas aulas, dois momentos de avaliação prática individual (40% + 40%) e uma avaliação escrita que avalia a participação nas atividades propostas – trabalho de grupo (20%). Em avaliação final, avaliação teórica sob a forma de prova escrita (25%) e avaliação prática (75%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento*

### **3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or more are considered to be approved. Continuous assessment - 75% attendance in class, a written evaluation (80%) and a practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). Final evaluation, theoretical evaluation, written test (25%) and practical assessment (75%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

### **3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*A metodologia de ensino incidirá sobre a exposição teórica dos conteúdos e da sua discussão em sala de aula. A exposição de exemplos práticos será estimulada no sentido da reflexão se tornar relevante a par da compreensão dos conteúdos. A operacionalização dos conteúdos pedagógicos será materializada em propostas de construção de planos de atividade física na promoção da saúde e do Bem-Estar. Desta forma procura-se fomentar um diálogo crítico entre os alunos de diferentes modalidades que enriqueça a realização dos seus próprios planos.*

### **3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The teaching methodology will focus on the theoretical exposition of the contents and their discussion in the classroom. The presentation of practical examples will be stimulated so that the reflection becomes relevant as well as the understanding of the contents. The operationalization of the pedagogical contents will be materialized in proposals of construction of plans of physical activity in the promotion of health and well-being. In this way we try to promote a critical dialogue among students of different modalities that enriches the realization of their own plans.*

### **3.3.9. Bibliografia principal:**

*Assumpção, T., Morais, P., & Fontoura, H. (2002). Relação entre actividade física saúde e qualidade de vida. Efdesportes - revista digital, 8(52), 1.*  
*Jossett, J. C., & Schwartz, G. M. (2005). O Idoso e a Ressignificação Emocional do Lazer. Psicologia. Teoria e Pesquisa, 21(1), 69-76*  
*Mota, J., Ribeiro, L., Carvalho, J., & Matos, G. (2006). Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. Revista brasileira Educação Física 20(3), 219-225*  
*Sena, A., González, T., & Ávila, A. (2007). Turismo da terceira idade: análises e perspectivas. Caderno Virtual de Turismo 7(1), 78-87*  
*Tamayo, A. (2001). Prioridades axiológicas, atividade física e estresse ocupacional. Revista de Administração Contemporânea, Curitiba, 5(3), 127-147*  
*World Health Organization. (2002). Active ageing: a policy framework a contribution of the World Health Organization to the second united nations world assembly on ageing. Madrid: WHO*

## Mapa IV - Nutrição no Desporto e no Exercício

### 3.3.1. Unidade curricular:

*Nutrição no Desporto e no Exercício*

### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*Mário Adelino Dias Meneses Simões – 32h*

### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

*Conhecer os conceitos e terminologia associados ao tema da Nutrição; Conhecer os macro e micro nutrientes mais importantes para a nutrição Humana; Conhecer o percurso dos principais nutrientes no organismo; Conhecer as principais recomendações sobre a ingestão de nutrientes; Conhecer o metabolismo dos nutrientes (anabolismo e catabolismo); Conhecer as necessidades e especificidades nutricionais ao longo da vida; Conhecer as necessidades e especificidades nutricionais associadas a diferentes níveis de atividade física.*

### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

*Understand the concepts and terminology associated with the theme of Nutrition; Knowing the macro and micro nutrients important for Human Nutrition; Knowing the route of the main nutrients in the body (digestion); Knowing the nutrient metabolism (anabolism and catabolism); Knowing overall nutrient intake recommendations; Knowing specific nutrition related body functions and control; Knowing the nutritional needs and specificities associated with different levels of physical activity and exercise; Knowing the specific ageing associated nutritional needs.*

### 3.3.5. Conteúdos programáticos:

*1.Introdução, terminologia e conceitos (nutrição, bioquímica, metabolismo, atividade física); 2.Nutrientes (macro e micro nutrientes); 3.Processo digestivo; metabolismo dos nutrientes (anabolismo e catabolismo); 4.Recomendações sobre a ingestão dos principais nutrientes; 5.Homeostasia dos principais nutrientes no organismo (controlo hidroelectrolítico; controlo glicémico; balanço calórico; balanço de minerais; turnover da proteína muscular; 6Especificidades da nutrição adequadas à atividade física e ao exercício; 7Especificidades da nutrição adequadas às diferentes fases da vida.*

### 3.3.5. Syllabus:

*1Introduction, terminology and concepts (nutrition; nutrients, biochemistry, metabolism, physical activity, exercise, energy intake and expenditure); 2 Nutrients (macro and micro nutrients); 3 Digestion and absorption of nutrients; 4 Nutrient Metabolism (Energy/catabolism; plasticity/anabolism); 5 Nutrient intake recommendations (macro and micro nutrients); 6Nutrient homeostasis (Hydro-electrolytic control; Glycemic control; energy balance; mineral balance; muscle protein turnover); 7Nutrition in physical activity and exercise (Hydro-electrolytic control; Glycemic control; energy balance; mineral balance; muscle protein turnover); Lifelong Nutrition (age related nutritional specificities).*

### 3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*Para cada objetivo definido foram selecionados um ou mais conteúdos. A sequência dos conteúdos foi definida de modo a potenciar a aprendizagem dos conteúdos seguintes e a permitir de modo sequencial a consecução dos objetivos definidos.*

### 3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*For each goal set were selected one or more content. The sequence of content was defined in order to enhance the learning of content and following sequentially enable the achievement of defined objectives.*

### 3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Estão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença nas aulas, dois momentos de avaliação prática individual (40% + 40%) e uma avaliação*

*escrita que avalia a participação nas atividades propostas – trabalho de grupo (20%). Em avaliação final, avaliação teórica sob a forma de prova escrita (25%) e avaliação prática (75%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

### **3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or more are considered to be approved. Continuous assessment - 75% attendance in class, a written evaluation (80%) and a practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). Final evaluation, theoretical evaluation, written test (25%) and practical assessment (75%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

### **3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*A utilização pontual de metodologia de ensino mais expositiva e tradicional vai permitir a aquisição inicial de conhecimentos considerados de pré-requisito para o sucesso das atividades didáticas a desenvolver e para autonomia dos estudantes no desenvolvimento das mesmas e na consecução dos objetivos definidos. Desta forma pretende-se assegurar a intencionalidade, autonomia e sucesso esperados dos estudantes nas metodologias mais interativas. Garante-se deste modo o envolvimento dos estudantes no processo de aquisição dos conhecimentos e das competências para que estes consigam atingir níveis elevados de autonomia na manipulação e utilização do conhecimento assim como na aplicação das competências adquiridas e determinadas nos objetivos desta unidade curricular.*

### **3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The occasional use of expository teaching methodology and more traditional will allow the initial acquisition of knowledge considered prerequisite for successful learning activities and to develop autonomy of students in their development and the achievement of defined objectives. Thus, it is intended to ensure intentionality, autonomy and success expected of students in more interactive methodologies. This ensures student involvement in the process of acquisition of knowledge and skills so that they are able to achieve high levels of autonomy in the handling and use of knowledge and the application of acquired skills and certain objectives in this course.*

### **3.3.9. Bibliografia principal:**

*Benardot, D. (2012). Advanced Sports Nutrition. Champaign: Human Kinetics.  
Campbell, B., & Spano, M. (2012) NSCA's Guide to Sport and Exercise Nutrition. Champaign: Human Kinetics.  
Ferreira, F. (2005). Nutrição Humana. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.  
Gibney, M., Macdonald, I. (2003) Nutrition and Metabolism. Oxford: Blackwell Publishing Company.  
Gibney, M., Vorster, F., & Kok, J. (2002). Introduction to Human Nutrition. Oxford: Blackwell Publishing.  
Jeukendrup, A., & Glesson, M. (2010). Sport Nutrition: An introduction to energy production and performance. Champaign: Human Kinetics.  
Manore, M., Mayer, N., Thompson, J. (2009). Sport Nutrition for Health and Performance. Champaign: Human Kinetics.*

## **Mapa IV - Biomecânica das Atividades Desportivas**

### **3.3.1. Unidade curricular:**

*Biomecânica das Atividades Desportivas*

### **3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*Paulo Jorge Roriz Oliveira - 32 horas*

### **3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*<sem resposta>*

**3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

*Conhecer os conceitos básicos da Biomecânica. Analisar comportamentos motores com base em princípios biomecânicos. Relacionar os princípios biomecânicos com a execução técnica dos diferentes desportos e exercícios físico. O aluno deve ser capaz de definir e identificar o objeto de estudo da Biomecânica. Definir e relacionar os diferentes objetivos da Biomecânica; Identificar e descrever as leis do movimento. Distinguir os tipos de movimento. Identificar o caso particular do movimento de projéteis. Identificar a força de atrito. Relacionar o trabalho realizado com força, potência, custo energético e eficiência do movimento. Identificar os princípios biomecânicos subjacentes à técnica eficiente. Descrever diferentes soluções para a avaliação biomecânica do movimento desportivo e do exercício físico e as respetivas interrelações. Perspetivar as diferentes soluções de avaliação biomecânica do movimento desportivo em termos de fornecimento de feedbacks para o praticante.*

**3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

*Know the basic concepts of Biomechanics. Analyse, diagnose and recommend motor behaviours based on biomechanical principles. Relate the biomechanical principles with the technical performance of the different sports. Competences: The student must be able to define and identify the study object of Biomechanics. Define and relate the different objectives of Biomechanics. Identify and describe the laws of motion; Distinguish the types of motion. Identify and interpret the specific case of the motion of projectiles. Identify the friction force. Relate the work develop with strength, power, energy cost and efficiency of motion. Identify the biomechanical principles underlying the efficient technique; Describe different solutions for the biomechanical evaluation of the sports and physical exercise movement and their inter-relations. Envision the different solutions of the mechanical evaluation for the sports movement in terms of feedback from the sportsperson.*

**3.3.5. Conteúdos programáticos:**

*Introdução à Biomecânica: A Biomecânica, as Ciências e as Ciências do Desporto;  
Objecto de estudo da Biomecânica;  
Objectivos da Biomecânica do desporto, as leis do movimento de Newton e as interpretações de Euler à análise da técnica desportiva Estática, Cinemática e Dinâmica;  
Projéteis;  
Atrito;  
Trabalho, energia, potência e eficiência A biomecânica na avaliação do movimento desportivo e no fornecimento de feedbacks ao praticante Cinemetria;  
Dinamometria;  
Morfometria ou Antropometria Biomecânica;  
Electromiografia; Termografia*

**3.3.5. Syllabus:**

*Introduction to Biomechanics Biomechanics, Sciences and Sports Sciences;  
Study object of Biomechanics; Objectives of Sports Biomechanics from Newton's laws of motion and Euler's interpretations to the analysis of the sports technique Statics, Kinematics and Dynamics;  
Projectiles;  
Friction; Work, energy, power and efficiency;  
The biomechanics in the evaluation of the sports movement and feedback from the sportsperson  
Kinematics;  
Dynamometry;  
Morphometrics or Anthropometry and Biomechanics;  
Electromyography; Thermography*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Os conteúdos programáticos estão em coerência com os objetivos da unidade curricular dado que o programa foi concebido para abordar os conceitos básicos da biomecânica, permitindo o entendimento e importância da unidade curricular, bem como a necessidade de comunicar com conceitos específicos. De seguida os conteúdos focam a abordagem das leis do movimento e demais interpretações do movimento, bem como as subciências de suporte à biomecânica que de forma conjunta permitirão ao aluno o desenvolvimento de capacidades para analisar, diagnosticar e prescrever comportamentos motores com base nos princípios biomecânicos, servindo de suporte para a sua execução técnica, relacionando assim os princípios da biomecânica com o treino desportivo e com o exercício físico.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The syllabus is consistent with the goals of the curricular unit, since the programme was designed to address the basic concepts of biomechanics, allowing understanding the importance of the curricular unit, as well the need to communicate with specific concepts. Then, the contents focus on the approach of the laws of motion and further interpretations of motion, as well as the sub-sciences that support biomechanics, which together will allow the student to develop his/her capabilities to analyse, diagnose*

*and recommend motor behaviours, based on biomechanical principles, supporting his/her technical performance, thus establishing a relation between the biomechanical principles and the sports coaching.*

### **3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença obrigatória nas aulas e realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (80%) e uma avaliação teórico-prática que avalia a participação nas atividades propostas (20%). Na Avaliação final terá de realizar uma prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

### **3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class and carried out through a written evaluation (80%) and a theoretical-practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). In final evaluation, written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

### **3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*A exposição dos conteúdos programáticos associada à apresentação de casos práticos possibilita uma explicitação adequada dos conteúdos face à especificidade dos alunos  
A exposição dos conteúdos em conjunto com a análise de casos práticos permite dar a conhecer os temas em estudo e a sua aplicação ao treino;  
A análise e discussão de estudos de caso possibilita uma reflexão sobre a sua aplicabilidade às situações de treino;  
As aulas com carácter prático e exploratório permitirão ao aluno a aplicação de diversas metodologias de avaliação em biomecânica aplicada ao desporto;  
Reforçando o cumprimento dos objetivos de aprendizagem, a participação dos alunos na discussão teórico-conceptual é encorajada ao longo das aulas teóricas e práticas;  
Os trabalhos práticos serão desenvolvidos em tutoria para que, as tarefas de aprendizagem sejam bem desenvolvidas. O regime de avaliação foi concebido para medir de forma equilibrada até que ponto as competências foram desenvolvidas.*

### **3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The presentation of the syllabus associated to the presentation of practical cases allows an appropriate explanation of the contents with regard to the specificity of the students;  
The presentation of the syllabus together with the analysis of practical cases allows raising awareness regarding the subjects in study and their application to coaching;  
The analysis and discussion of case studies allow a reflexion on its applicability in coaching situations;  
The practical and exploratory classes allow the students to apply several evaluation methodologies in biomechanics applied to sports;  
Strengthening compliance with the learning outcomes, students are encouraged to participate in the theoretical and conceptual discussions throughout the theoretical and practical classes;  
The practical works will be developed through a tutoring system so that the learning tasks are well developed. The evaluation regime was designed to measure the extent to which these competences were developed.*

### **3.3.9. Bibliografia principal:**

*Amadio, A. (1996). Fundamentos Biomecânicos para a Análise do Movimento Humano. São Paulo.  
Bartlett, R. (2007). Introduction to Sports Biomechanics. New York: Routledge.  
Carr, G. (1997). Mechanics of Sports. Champaign: Human Kinetics.  
Enoka, R. (2008). Neuromechanics of the human movement. Human Kinetics.  
Grimshaw, P., Lees, A., Fowler, N., & Burden, A. (2007). Sport and Exercise Biomechanics. London: Taylor & Francis.  
Hall, S. (2013). Biomecânica básica. Rio de Janeiro: Nova Guanabara.  
Knudson, D. (2007). Fundamentals of biomechanics. New York: Springer.*

*McGinnis, P.M. (2015). Biomecânica do esporte e exercício. São Paulo: Artmed.*

*Robertson, G., Caldwell, G., Hamill, J., Kamen, G., & Whittlesey S. (2014). Research methods in biomechanics. Champaign: Human Kinetics.*

*Watkins, J. (2014). Fundamental Biomechanics of Sport and Exercise. New York: Routledge.*

#### Mapa IV - Gestão de Materiais e Equipamentos Desportivos

##### 3.3.1. Unidade curricular:

*Gestão de Materiais e Equipamentos Desportivos*

##### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*Henrique Coelho Graça Rocha- 28 horas*

##### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

##### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

*a) Formar agentes qualificados de nível superior, com capacidade para a conceção e execução de processos de gestão e de manutenção de equipamentos e de materiais desportivos;*

*b) Conhecer os fundamentos teóricos e teórico-práticos, os principais instrumentos de análise e de intervenção, os processos, as técnicas e a normativa necessária, ao exercício de competências superiores no domínio da gestão de materiais e de equipamentos desportivos;*

*c) Conhecer os diferentes materiais e equipamentos, procedimentos de utilização e manutenção.*

*d) Desenvolver a capacidade de intervenção na gestão dos espaços e das atividades que neles decorrem.*

##### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

*a) Training of qualified senior level with ability to develop processes in this area, particularly in the design, implementation, animation and maintenance of equipment and sports equipment;*

*b). To know the theoretical fundamentals and the main tools of analysis techniques, regulations of superior intervention powers and practical processes in the field of maintenance of equipment and sports equipment management;*

*c) To know the different materials and equipment, procedures of use and maintenance.*

*d). Develop the ability to manage spaces and activities that take place inside.*

##### 3.3.5. Conteúdos programáticos:

*1 – Conceitos: Materiais e equipamento desportivos.*

*2 – Tipologia dos Espaços:*

*2.1 - De Base: recreativas, formativas;*

*2.2 - Especializadas ou multidisciplinares;*

*2.3 – Ginásios, Academias e Clubes Desportivo;*

*2.4 – Espaços Públicos, Naturais e de Recreação.*

*3 – Materiais e equipamentos:*

*3.1 – Tipologia;*

*3.2 – Nomenclatura;*

*3.3 – Legislação e normativas.*

*3.4 – Manuseamento e operacionalização.*

*3.5 – Procedimentos – Checklist*

*4 - Manutenção:*

*4.1 - Estratégias.*

*4.2 - Operações: contínua e periódica, específica.*

*4.3 - Normas: Higiene, Segurança, Funcionamento, etc.*

*4.4 - Conforto: geral, estético, acústico e auditivo, térmico, higrométrico, e quinestésico.*

*4.5 – Desconforto, Desafogo, e Especificidades dos Ginásios, Academias e clubes desportivos.*

##### 3.3.5. Syllabus:

*1 – Concepts: Sports materials and equipment.*

*2 – Type of facilities:*

*2.1-Base: Recreational, Formative;*

*2.2 – Specialized or multidisciplinary;*

*2.3 - Gymnasiums, fitness and clubs*

*2.4 - Public Spaces, Natural Sport and Recreation.*

*3 - Sports Materials and Equipment;*

*3.1 - Typology;*

3.2 - *Nomenclature;*

3.3 - *Legislation and regulations.*

3.4 - *Handling and operation.*

3.5 - *Procedures – Checklist*

4 - *Maintenance:*

4.1 *Strategies.*

4.2 *Operations: continuous and periodic, specific.*

4.3 *Standards: Health, Safety, Operation, etc..*

4.4 *Comfort: Overall, aesthetic, acoustic and auditory, thermal, hygrometric, and Kinetics.*

4.5 *Discomfort. Relief. Specificities of Gymnasiums, fitness and clubs.*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Pretende-se que os alunos desenvolvam competências na gestão e manutenção dos equipamentos e espaços desportivos. Os conteúdos programáticos apresentam-se numa sequência lógica de acordo com os objetivos estabelecidos e privilegiam uma abordagem de conceitos e práticas inerentes à consecução dessas competências.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*It is intended that students develop skills in the management and maintenance of sports equipment and spaces. The contents are presented in a logical sequence according to the established objectives and favor an approach of concepts and practices inherent to the achievement of these competences.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença obrigatória nas aulas e realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (80%) e uma avaliação teórico-prática que avalia a participação nas atividades propostas (20%). Na Avaliação final terá de realizar uma prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class and carried out through a written evaluation (80%) and a theoretical-practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). In final evaluation, written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*No sentido de serem alcançados os objetivos propostos, as metodologias de ensino privilegiam sequencialmente a exposição de conteúdos, observação e análise de contextos reais, elaboração de planos e estratégias de intervenção.*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*To achieve the proposed objectives, the teaching methodologies are established in a logical sequence, thus content exposition, observation and analysis of real contexts, elaboration of intervention plans and strategies.*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

*Cunha, M. (2007). Os Espaços do Desporto - Uma Gestão para o Desenvolvimento Humano: Coimbra: Almedina.*

*Lopes, A., & Capricho, L. (2007). Manual de Gestão da Qualidade, Lisboa: Lisboa Editores.*

*Farmer, P., Mulrooney, A., & Ammon, R., (1996), Sport Facility Planning and Management, Morgantown: Fitness Information Technology.*

*Soares, P. (2006). A Qualidade Total e a Excelência na Gestão do Desporto: Modelo de Auto-avaliação da Gestão de Instalações Desportivas. Dissertação de Doutoramento apresentada à Universidade de Trás-os-Montes, Vila Real.*

## Mapa IV - Traumatologia e Socorrismo

### 3.3.1. Unidade curricular:

*Traumatologia e Socorrismo*

### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*Paulo Miguel Pinto Moreira Santiago – 32 horas*

### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- a) Identificar as situações de risco específicas das principais modalidades desportivas e ao exercício físico;*
- b) Reconhecer os principais tipos de lesões associadas às principais modalidades desportivas e ao exercício físico;*
- c) Contribuir para a compreensão e conseqüente prevenção de lesões;*
- d) Identificando fatores de risco resultantes de alterações da anatomia e/ou função que permitam diagnosticar precocemente vários tipos de lesão;*
- e) Descrever as técnicas de primeiros socorros adequadas aos principais tipos de lesões;*
- f) Colaborar na atuação em situações onde sejam necessários cuidados de primeiros socorros, decorrentes da prática das principais modalidades desportivas e de exercício físico;*
- g) Adquirir competências na área do socorrismo e do suporte básico de vida.*

### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

- a) Identify the specific risk situations of the main sports and physical exercise;*
- b) Recognize the main types of injuries associated with the main sports and physical exercise;*
- c) Contribute to the understanding and consequent prevention of injuries;*
- d) Identifying risk factors resulting from changes in anatomy and / or function that allow early diagnosis of various types of injuries;*
- e) Describe the techniques of first aid appropriate to the main types of injuries;*
- f) Collaborate in situations where first-aid care is necessary, resulting from the practice of the main sports and physical exercise;*
- g) Acquire skills in the area of life saving and basic life support.*

### 3.3.5. Conteúdos programáticos:

*Traumatologia*

- 1. A perspetiva preventiva das lesões desportivas*
- 2. Mecanismos de lesão*
- 3. Lesão oculta*
- 4. Trauma crânio encefálico*
- 5. Trauma vertebro-medular*
- 6. Trauma torácico*
- 7. Trauma abdominal e da bacia*
- 8. Trauma na grávida*
- 9. Trauma em pediatria*
- 10. Hemorragias*
- 11. Trauma das extremidades e tecidos moles*
- 12. Acidentes em meio aquático*
- 13. Principais lesões associadas às principais modalidades desportivas*

*Socorrismo*

- 1. Prevenção de acidentes*
- 2. Plano de emergência*
- 3. Mala de primeiros socorros*
- 4. A cadeia de sobrevivência*

5. Suporte básico de vida
6. Segurança e riscos para o reanimador
7. Posição Lateral de Segurança (PLS)
8. Técnica para colocar uma vítima em PLS
9. Obstrução da Via aérea (OVA)
10. Algoritmo de Desobstrução da Via aérea
11. Angina de peito e enfarte agudo do miocárdio
12. Choque
13. Hemorragias
14. Envenenamento, picadas e mordeduras
15. Paragem digestiva
16. Queimaduras
17. Diabetes
18. Desidratação
19. Epilepsia

### 3.3.5. Syllabus:

1. The preventive perspective of sports injuries
  2. Mechanisms of injury
  3. Hidden injury
  4. Trauma brain cranium
  5. Vertebro-medullary trauma
  6. Thoracic trauma
  7. Abdominal and basin trauma
  8. Trauma in Pregnancy
  9. Trauma in pediatrics
  10. Bleeding
  11. Limb and soft tissue trauma
  12. Accidents in aquatic environment
  13. Main injuries associated with the main sporting modalities
- First Aid**
1. Prevention of accidents
  2. Emergency plan
  3. First-aid kit
  4. The chain of survival
  5. Basic life support
  6. Safety and risks for the rescuer
  7. Safety Side Position (PLS)
  8. Technique for placing a victim in PLS
  9. Airway Obstruction (OVA)
  10. Airway Clearance Algorithm
  11. Angina pectoris and acute myocardial infarction
  12. Shock
  13. Hemorrhages
  14. Poisoning, stings and bites
  15. Digestive stop
  16. Burns
  17. Diabetes
  18. Dehydration
  19. Epilepsy

### 3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*Esta disciplina pretende adicionar aos seus alunos conhecimentos de traumatologia e primeiros socorros de forma geral, mas metódica, para que estes compreendam a verdadeira importância de diagnosticar e agir corretamente nas situações de emergência. Com estes conhecimentos, os alunos aumentam a sua capacidade de resposta às situações de emergência, associadas à prática desportiva, tornando-os mais eficientes e responsáveis. Com os temas abordados nesta disciplina, o aluno irá conseguir mais facilmente identificar e agir sobre uma lesão desportiva e assim tomar decisões mais rápidas, sobre o uso de medidas primárias e/ou secundárias, específicas a cada caso. O aluno, entendendo de que forma o corpo reage e que mecanismos de reparo são acionados após uma lesão, pode mais facilmente gerir os treinos dos seus atletas, para que estes possam competir na máxima forma nas diferentes competições. Ainda com esta disciplina, o aluno vai compreender de que forma os traumas acontecem e que estruturas são lesadas, e então preparar planos de prevenção de lesão, diminuindo assim, a probabilidade de ocorrência de lesões, que poderiam comprometer a boa forma física e o desempenho dos atletas ao longo do ano.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*This course aims to add to its student's knowledge of traumatology and first aid in general, but also methodical, so that they understand the true importance of diagnosing and acting correctly in emergency situations. With this knowledge, students increase their ability to respond to emergencies, associated with sports, making them more efficient and responsible. With the topics covered in this course, the student will achieve more easily identify and act on a sports injury and thus make quicker decisions about the use of primary and / or secondary measures specific to each case. The student, understanding how the body reacts and which repair mechanisms are triggered after an injury, can more easily manage the training of its athletes, so that they can compete in the maximum form in the different competitions. Still with this discipline, the student will understand how the traumas happen and which structures are injured, and then prepare injury prevention plans, thus reducing the likelihood of injuries that could compromise fitness and performance of athletes during the year.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença obrigatória nas aulas e realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (80%) e uma avaliação teórico-prática que avalia a participação nas atividades propostas (20%). Na Avaliação final terá de realizar uma prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class and carried out through a written evaluation (80%) and a theoretical-practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). In final evaluation, written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Os conteúdos terão sempre uma abordagem teórico-prática, suportados por apoio bibliográfico e demonstrações práticas do modo de atuação nas diferentes situações abordadas em cada conteúdo. Os alunos realizarão um teste teórico de suporte e fundamentação científica dos conteúdos desenvolvidos nas aulas. Devem ainda realizar uma reflexão crítica e fundamentada sobre um dos temas abordados nas aulas, que vai permitir ao aluno a correta e plena integração dos conteúdos teóricos no desempenho prático. A realização de um exercício prático vai colocar o aluno numa situação mais idêntica a um caso real, obrigando-o a refletir e tomar a decisão correta, para que ao longo da sua carreira, seja mais fácil dar apoio, rápido e eficaz, a uma vítima de lesão desportiva. O desempenho demonstrado no exercício prático vai promover a aquisição de competências fundamentais ao desempenho profissional.*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The contents will always have a theoretical-practical approach, supported by bibliographic support and practical demonstrations of the way of acting in the different situations addressed in each content. The students will carry out a theoretical test of support and scientific basis of the contents developed in the classes. They should also carry out a critical and informed reflection on one of the themes addressed in the classes, which will allow the student to correctly and fully integrate the theoretical contents in the practical performance. A practical exercise will put the student in a situation more similar to a real case, forcing him to reflect and make the right decision, so that throughout his career, it is easier to give support, fast and effective, to a victim of a sports injury. The performance demonstrated in the practical exercise will promote the acquisition of core competencies to professional performance.*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

*American College of Surgeons (2004). Musculoskeletal Trauma. In Advanced Trauma Life Support for Doctors. (Student Course Manual.*

*AMLS, Advanced Medical Life Support, NAEMT National Association of Emergency Medical Technicians. 7ª Edição.*

*Escola de socorrismo da Cruz Vermelha Portuguesa, (2012). Manual de suporte básico de vida. Lisboa: Escola de socorrismo da Cruz Vermelha Portuguesa.*

*OMS. (2008). World report child injury prevention. World Health Organization.*

*PHTL - Prehospital Trauma Life Support. (2016). Burlington: National Association of Emergency Medical Technicians.*

*Valente, M. et al (2012). Emergências Trauma – Manual TAS. Lisboa: Instituto Nacional de Emergência Médica.*

*Valente, M. et al (2012). SBVD – Suporte Básico de Vida com Desfibrilhação Automática Externa. Lisboa: Instituto Nacional de Emergência Médica.*

**Mapa IV - Psicologia do Desporto e do Exercício****3.3.1. Unidade curricular:**

*Psicologia do Desporto e do Exercício*

**3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*Pedro Humberto Araújo Teques - 48 horas*

**3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*<sem resposta>*

**3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

*a) Compreender a importância da Psicologia no desenvolvimento e entendimento do Desporto e das Atividades Físicas;*

*b) Conhecer a história da Psicologia do Desporto e Exercício, bem como a sua natureza e organização, bem como as principais metodologias de intervenção;*

*c) Estudar e promover o desenvolvimento de competências do monitor/instrutor com vista ao aumento da eficácia de todo o processo;*

*d) Conhecer das características individuais dos praticantes, assim como a sua repercussão na prática desportiva e vice-versa;*

*e) Analisar e compreender o papel do envolvimento nas suas diversas facetas e a sua repercussão na prática, em termos gerais, e no equilíbrio do praticante, em particular;*

*f) Conhecer os diferentes elementos intervenientes no processo desportivo e do exercício físico e a sua influência na performance: analisar a interação entre eles e, fundamentalmente, definir as técnicas apropriadas para maximizar cada um dos elementos anteriores.*

**3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

*Search in this curricular unit that students:*

*a) Assimilate the importance of psychology in the development and understanding of Sport and Physical Activity;*

*b) Know the history of the Psychology of Sport and Exercise, as well as its nature and organization as well as the main methodologies intervention;*

*c) Study and promote the development of skills of the monitor / trainer with a view to increasing the effectiveness of the whole process;*

*d) Know of the characteristics of individual practitioners, as well as its impact on sport and vice versa;*

*e) Analyze and understand the role of involvement in its various facets and its impact in practice, in general, and the balance of the practitioner, in particular;*

*f) Know the different elements involved in the process and its influence on sports and physical exercise performance, analyze, the interaction between them and, crucially, the proper techniques to maximize each of the foregoing.*

**3.3.5. Conteúdos programáticos:**

*1. Natureza da Psicologia do Desporto e do Exercício:*

*2. O Desporto e a Actividade Física como fenómeno Social e Cultural;*

*3. A Psicologia do Desporto como ciência; Natureza da Psicologia do Desporto;*

*4. História e Organização da Psicologia do Desporto;*

*5. A Psicologia do Desporto em Portugal;*

*6. As Organizações Desportivas;*

**7. Tendências da Investigação Atual.**

8. *O Treinador: A Filosofia de treino; Comunicação; Liderança.*

9. *O Praticante: Diferenças Individuais e Desporto; Avaliação em Psicologia do Desporto.*

10. *O Envolvimento: Aspectos Psicossociológicos; Dinâmica dos grupos; O envolvimento social; O envolvimento físico.*

11. *A Interação: Treino Psicológico; Aconselhamento; Treino Mental; Definição de objectivos; Controle da Atenção e da Concentração; Técnicas de Ativação e Autocontrolo; Os processos emocionais e sua regulação.*

**3.3.5. Syllabus:**

1. *Nature of the Psychology of Sport and Exercise:*

2. *The Sport and Physical Activity as a phenomenon Social and Cultural;*

3. *Sport Psychology as a science; Nature of Sport Psychology;*

4. *History and Organization of Sport Psychology;*

5. *Sport Psychology in Portugal;*

6. *Organizations sports;*

7. *Current Trends in Research.*

8. *Coach: The Philosophy of Training, Communication and Leadership.*

9. *The Practitioner: Individual Differences and Sport, Assessment in Sport Psychology.*

10. *Involvement: Aspects psycho; dynamics of groups, social involvement, physical involvement.*

11. *Interaction: Psychological Training, Counseling, Mental Training, Goal Setting, Control of Attention and Concentration; Activation Techniques and Self; emotional processes and their regulation.*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Os diferentes pontos dos conteúdos estão dispostos de forma a responder aos objetivos formulados, começando pela importância da Psicologia do desporto e sua evolução histórica, seguido da compreensão dos intervenientes no processo, do envolvimento e suas relações.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The different points of the contents are arranged to meet the objectives formulated, starting with the importance of sport psychology and their historical development, followed by the understanding of stakeholders in the process of involvement and their relations.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção.*

*Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores.*

*Avaliação contínua - 75% de presença obrigatória nas aulas e realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (80%) e uma avaliação teórico-prática que avalia a participação nas atividades propostas (20%). Na Avaliação final terá de realizar uma prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class and carried out through a written evaluation (80%) and a theoretical-practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). In final evaluation, written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*O programa foi construído no pressuposto de que, numa primeira fase os alunos deverão contactar com os conceitos teóricos subjacentes à área científica, e que numa segunda fase os deverão mobilizar para o desenvolvimento de um trabalho. Deverá privilegiar-se a relação Professor-Aluno, realizando aulas dinâmicas e positivas, em que os alunos têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem. Os diapositivos de todas as aulas, assim como o programa e sumários são disponibilizados na página da unidade curricular, antes de cada aula. As aulas teóricas terão um carácter mais expositivo enquanto nas*

*aulas teórico-práticas se privilegia a análise de documentos, textos e resolução de fichas.*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The program was built on the assumption that initially students should contact the theoretical concepts underlying the scientific area, and that a second phase, the need to mobilize for the development of a job. Should be directed at the Teacher-Student relationship, making positive and dynamic lessons, where students have an active role in their learning process. The slides of all classes, as well as program and abstracts are available on the website of course, before each class. The lectures will have a more expository while in the theoretical and practical lessons that favors the analysis of documents, texts and resolution of chips.*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

*Bríto, A. P. (1994) - Psicologia do Desporto. Lisboa: Omniserviços.  
Cruz, J. (1996) - Manual de Psicologia do Desporto. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.  
Cox, R. (2007). Sport Psychology: Concepts and applications. New York: The McGraw-Hill.  
Dosil, J. (2005). The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement. New Jersey: Wiley & Sons.  
Horn, T. (1992) - Advances in Sport Psychology. Champaign: Human Kinetics.  
Martens, R. (1987) - Coaches Guide to Sport Psychology. Champaign: Human Kinetics.  
Orlick, T. (2008). In pursuit of excellence. How to Win in Sport and Life Through Mental Training. Champaign, USA: Human Kinetics.  
Tenebaum, G., & Eklund, R. C. (2007). Handbook of Sport Psychology. New Jersey: Wiley & Sons.  
Weinberg, R., & Gould., D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign: Human Kinetics.*

**Mapa IV - Ética e Deontologia**

**3.3.1. Unidade curricular:**

*Ética e Deontologia*

**3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*Nuno Jorge Sousa Pimenta – 32 horas*

**3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*<sem resposta>*

**3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

*Identificar, interpretar e relacionar os conceitos de ética, moral e deontologia: O Sentido Ético e a Lei. Tomar contacto com os problemas, questões e dilemas éticos e deontológicos mais importantes nos vários âmbitos profissionais. Refletir sobre os contributos da ética na saúde e na investigação com seres humanos. Promover a autonomia enquanto futuros profissionais e a capacidade de resolução de situações do foro ético. Competências: Saber fundamentar a sua decisão ética com base no raciocínio ético-valorativo. Desenvolver competências axiológicas no processo de tomada de decisão ética. Assumir compromissos e responsabilidades individuais ao nível dos desafios éticos, dilemas e estratégias de resolução. Demonstrar capacidade de argumentação e de decisão ética na análise de situações concretas da prática com seres humanos e em particular na área do desporto, condição física e bem-estar.*

**3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

*Outcomes: Identify, interpret and relate the ethical, moral and deontological concepts. Ethics and Law. To be in touch with problems, questions, ethical and deontological dilemmas. To think about the contributions of ethic in health and in relation to human beings. to promote autonomy as future professionals and how to solve ethical situations. Skills: To know how to ground one's ethical decision in basis of ethic-valoritive thinking. To develop axiologic skills in the process of one ethical demand. To assume commitments and individual responsibilities at the level of ethical challenges, dilemmas and solving strategies. To demonstrate the ability of reasoning and ethical decision in the analysis of concrete situations in practice with human beings and in particular in the field of Fitness.*

**3.3.5. Conteúdos programáticos:**

- 1. A ética, a moral, os valores, a deontologia;*
- 1.2. Princípios Éticos;*

- 1.3. *Questões, problemas e dilemas éticos;*
- 1.4. *Planificação de etapas na resolução de dilemas éticos.*
- 2. *Ética e profissionalidade;*
- 2.1. *Ética pessoal e ética profissional;*
- 2.2. *A natureza ética como eixo da profissionalidade;*
- 2.3. *Ética e deontologia profissional. Códigos deontológicos.*
- 3. *A implicação pessoal e profissional nos dilemas e nas decisões éticas;*
- 3.1. *Desafios éticos, dilemas e estratégias de resolução: problemas e dilemas éticos provenientes da prática e as tomadas de decisão;*
- 3.2. *Ética e prática profissional: gestão de emoções e sentimentos nos dilemas éticos, nas tomadas de decisão.*
- 4. *Confidencialidade;*
- 4.1. *Os direitos das famílias nas intervenções terapêuticas em reabilitação.*
- 5. *Diretrizes éticas em investigação*

### 3.3.5. Syllabus:

- 1. *Ethics, morals, values, ethics;*
- 1.2. *Ethical principles;*
- 1.3. *Questions, problems and ethical dilemmas;*
- 1.4. *stages of planning in solving ethical dilemmas.*
- 2. *Ethics and professionalism;*
- 2.1. *personal ethics and professional ethics;*
- 2.2. *The ethical as the axis of professionalism;*
- 2.3. *Ethics and professional deontology. deontological codes.*
- 3. *The personal and professional involvement in the dilemmas and ethical decisions;*
- 3.1. *Ethical challenges, dilemmas and solving strategies: ethical problems and dilemmas from the practice and decision-making;*
- 3.2. *Ethics and professional practice: managing emotions and feelings on ethical dilemmas in decision making.*
- 4. *Confidentiality;*
- 4.1. *families of rights in therapeutic interventions in rehabilitation.*
- 5. *Ethical guidelines for research.*

### 3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*Os conteúdos programáticos apontam para os objetivos e as competências a desenvolver pelos alunos ao nível da ética e da deontologia em reabilitação. Por este motivo, permitem dotar os alunos de um conhecimento especializado e contextualizado sobre a ética na atualidade. Por outro lado, os conteúdos programáticos procuram responder aos desafios da sociedade com enfoque nos constrangimentos, desafios e dilemas éticos dos futuros profissionais da área da reabilitação. Procurou-se apresentar temáticas que conjuguem conhecimentos teóricos bem como a reflexão sobre contextos práticos.*

### 3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes: The contents point to the objectives and skills to be developed by students at the level of ethics and deontology in rehabilitation. For this reason, allow to provide students with a specialized and contextualized knowledge of ethics today. On the other hand, the syllabus seek to respond to the challenges of society with a focus on constraints, challenges and ethical dilemmas of future rehabilitation professionals. He tried to present themes that combine theoretical knowledge and reflection on practical contexts.*

### 3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença obrigatória nas aulas e realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (80%) e uma avaliação teórico-prática que avalia a participação nas atividades propostas (20%). Na Avaliação final terá de realizar uma prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

### 3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive*

*classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class and carried out through a written evaluation (80%) and a theoretical-practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). In final evaluation, written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

### **3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Nesta Unidade Curricular pretende-se que os alunos sejam competentes na aplicação prática dos conteúdos teóricos, quando confrontados com contextos reais que impliquem uma tomada de decisão perante várias possibilidades de resolução. Por este motivo, a exposição dos conceitos fundamentais teóricos da ética na reabilitação será sempre intercalada com momentos em que os alunos serão estimulados a avaliar e decidir em exemplos práticos. Pretende-se, nas aulas, apresentar propostas que permitam a reflexão dos alunos e o debate fundamentado sobre situações reais de problemas e dilemas éticos. Por sua vez, os trabalhos práticos terão um importante contributo para a concretização dos objetivos definidos, proporcionando a compreensão e a aplicação das temáticas em estudo, bem como que os alunos se defrontem com as dificuldades à tomada de posição perante situações reais na área da reabilitação.*

### **3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*This CU is intended for students to be competent in the practical application of the theoretical contents, when faced with real situations involving decision making before various possibilities of resolution. For this reason, the exposure of theoretical fundamental concepts of ethics in rehabilitation will always interspersed with moments in which students will be encouraged to evaluate and decide on practical examples. It is intended, in class, submit appropriate proposals to the reflection of the students and the reasoned debate on real situations of problems and ethical dilemmas. In turn, the practical work will have an important contribution to the achievement of defined objectives, providing the understanding and application of thematic study and students are faced with the difficulties of taking a position in real situations in the rehabilitation area.*

### **3.3.9. Bibliografia principal:**

*Bowen, J., Katz, R., Mitchell, J. R., Polden, D., & Walden, R. (2017). Sport, Ethics and Leadership. London and New York: Routledge.*  
*Copp, D. (2006). The oxford handbook of ethical theory. Oxford: Oxford University Press.*  
*Holland, P., & Anderson, S. (2011). Communication & Ethics for Bodywork Practitioners. Philadelphia: Davis Company.*  
*McNamee, M., Olivier, S., & Wainwright, P. (2007). Research Ethics in Exercise, Health and Sports Sciences. Oxon: Routledge.*  
*Plano Nacional de Ética Desportiva. (2014). Código de Ética Desportiva. Lisboa: IPDJ.*  
*Plano Nacional de Ética Desportiva. (2016). Ética Desportiva para Todos. Lisboa: IPDJ.*  
*Sérgio, M. (2015). Desporto em Palavras. Lisboa: Edições Afrontamento.*  
*Singer, P. (2000). Ética Prática. Lisboa: Ed. Gradiva.*

## **Mapa IV - Inglês**

### **3.3.1. Unidade curricular:**

*Inglês*

### **3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*Sónia Maria dos Santos Ruao Pinheiro Harry Leite - 24 horas*

### **3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*<sem resposta>*

### **3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

*Objetivos ao nível da Língua Inglesa: desenvolver a capacidade de comunicação oral e escrita; melhorar as técnicas específicas de comunicação e de expressão; Aperfeiçoar e consolidar o conhecimento geral; Dotar os alunos de conhecimentos ao nível de expressões associadas ao desporto e ao treino da condição física. Competências ao nível da Língua Inglesa: ser capaz de elaborar uma comunicação oral e escrita coerente e gramaticalmente correta; Ser capaz de aplicar técnicas específicas de comunicação e de*

*expressão; Ser capaz de aplicar a Língua Inglesa em contextos socioculturais variados e em contextos específicos relacionados com o desporto, condição física e bem-estar.*

**3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

*Objectives at the level of the English language: Develop oral and written communication skills; Improve specific techniques of communication and expression; Refine and consolidate general knowledge; Provide students with knowledge about language expressions related to sports and sports coaching. Competences at the level of the English language: Be able to express himself/herself in a coherent and grammatically correct way, both orally and in writing; Be able to apply specific techniques of communication and expression; Be able to use the English language in different sociocultural contexts as well as in specific contexts related with sport, fitness and wellness.*

**3.3.5. Conteúdos programáticos:**

*Conteúdos Temáticos: A Língua Inglesa no Quotidiano Sócio Profissional do Treino Desportivo; Correspondência Formal/ Profissional; Formulários; Curriculum Vitae; Entrevista A Língua Inglesa e o treino desportivo: Tradução de artigos de revistas relacionadas com a área. Formulação/ Composição de Projetos Individuais em Língua Inglesa. Conteúdos Gramaticais: Tempos verbais; Verbos modais; Verbos com preposição; substantivos com preposição; artigos; conjunções.*

**3.3.5. Syllabus:**

*Thematic contents: The English language in the socio-professional daily life of sports coaching; Formal/professional correspondence; Forms; Curriculum Vitae; Interview. The English language and sports coaching: translation of journal articles related to the area. Formulation/composition of individual projects in English. Grammar contents: verb tenses; modal verbs; verbs with prepositions; nouns with prepositions; articles; conjunctions.*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Na sociedade contemporânea, a língua Inglesa tem-se revelado como uma ferramenta de comunicação cada vez mais universal. Desta forma, o domínio da Língua Inglesa revela-se pertinente não apenas numa vertente científica, mas também numa vertente profissional. O desporto, é um fenómeno eminentemente social inserido num processo crescente de globalização e como tal, a presença da língua Inglesa está igualmente cada vez mais difundida. Assim, os conteúdos temáticos e gramaticais abordados na disciplina de Inglês, procuram ir ao encontro das necessidades concretas e efetivas dos diferentes atores envolvidos no desporto e no treino desportivo. Os conteúdos abordados contemplam questões relacionadas com o desenvolvimento gramatical, privilegiando o domínio de um léxico variado e dos diferentes tempos verbais. Por outro lado, os conteúdos programáticos abordados visam privilegiar o ensino, a aprendizagem e o treino da língua Inglesa em contextos semelhantes ao do desporto.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*In the contemporary society, the English language has proved to be an increasingly universal communication tool. Therefore, a good command of English is particularly relevant not only from a scientific point of view, but also from a professional perspective. Sports are eminently a social phenomenon, integrated into a growing globalisation process, and, as such, the presence of the English language is increasingly widespread. Therefore, the thematic and grammar contents discussed in the curricular unit of English seek to address the specific and effective needs of the different actors involved in sports and sports coaching. The contents comprise several issues related to grammar development, putting an emphasis on the command of a diverse lexicon and of the different verb tenses. On the other hand, the syllabus favours teaching, learning and training of the English language in contexts that are similar to that of sports.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença obrigatória nas aulas e realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (80%) e uma avaliação teórico-prática que avalia a participação nas atividades propostas (20%). Na Avaliação final terá de realizar uma prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class and carried out through a written evaluation (80%) and a theoretical-practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). In final evaluation, written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Através das metodologias de ensino apresentadas, será dada primazia à utilização correta e coerente da língua Inglesa em contextos práticos e o mais aproximados possível à realidade desportiva. Assim, os alunos poderão melhorar não apenas os seus conhecimentos gerais ao nível do Inglês, mas também, conteúdos mais específicos do contexto desportivo. As metodologias de ensino procuram igualmente que os alunos testem constantemente os seus conhecimentos, e dessa forma, criar uma espiral de trabalho em que estes procurem superar-se a si próprios. Desta forma, as metodologias de ensino abrangem a exposição teórica de conteúdos, mas centram-se no potenciar da capacidade efetiva dos alunos em comunicar escrita e oralmente em Inglês, num contexto prático e coerente com o fenómeno desportivo.*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*Through these teaching methodologies, emphasis will be placed on the correct and coherent use of the English language in practical contexts, as close to the sporting contexts as possible. Therefore, students may improve not only their general knowledge on English, but also discover more specific contents related to the sporting context. The teaching methodologies also intend for students to constantly test their own knowledge, thus creating a spiral of work where they could reach self-improvement. This way, the teaching methodologies cover the theoretical presentation of contents, but they focus on the student's effective ability to communicate in English, both orally and in writing, in a practical context that is coherent with the sporting phenomenon.*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

*Christopher, A., Dzakiria, H., & Mohamed, A. (2012). Teaching english through sports: A case study. The Asian EFL Journal, 59, 20-29.*  
*Emerson, P. (2006). Essential Business Grammar Builder for class and self-study. London: Macmillan.*  
*Gore, S., & Smith, G. (2007). English for Socializing. Oxford: Oxford University Press.*  
*Grant, D., Hudson, J. (2009). Business Result, Student's Book. Oxford: Oxford University Press.*  
*Mateu, J. (2013). Physical Education and English integrated learning. Temps d'Educació, 45, 41-64.*  
*Press, J. (2005) Profile 2, Cambridge, Oxford: Oxford University Press.*

**Mapa IV - Sociologia do Desporto****3.3.1. Unidade curricular:**

*Sociologia do Desporto*

**3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*Nuno Jorge Sousa Pimenta – 32 horas*

**3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*<sem resposta>*

**3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

*Introduzir os alunos a importantes conceitos e teorias sociológicas e sua aplicação ao estudo do treino desportivo. Encorajar os alunos a refletirem sobre o seu conhecimento e experiências de treino desportivo. Analisar sobre alguns dos problemas decorrentes de conflitos de interesses no sistema desportivo. Estimular a capacidade crítica e o debate de ideias com base na realidade empírica. Competências a adquirir pelos alunos: Ser capaz de compreender o papel da sociologia nas ciências sociais e nas ciências do desporto; Ser capaz de aplicar conceitos sociológicos ao estudo do treino desportivo e da Condição Física. Ser capaz de trabalhar em grupo e envolver-se em discussões e debates;*

*Ser capaz de procurar informação e de efetuar reflexões e análises críticas; Ser capaz de comunicar oralmente as suas ideias e argumentos de modo claro e sintético perante uma audiência especializada e não especializada.*

**3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

*Introduce students to important concepts and sociological theories and their application to the study of sports coaching and exercise; Encourage students to reflect on their knowledge and experiences of sports coaching; Analyse some of the problems arising from conflicts of interest in sports system; Stimulate the critical capacity and the discussion of ideas based on empirical reality.*

*Competences: Be able to understand the role of sociology in social sciences and sport sciences; Be able to apply sociological concepts to the study of sports coaching and exercise; Be able to work in group and take part in discussions and debates Be able to search for information and make reflections and critical analyse; Be able to communicate ideas and arguments orally, in a clear and abbreviate manner before a specialised and non-specialised audience.*

**3.3.5. Conteúdos programáticos:**

**1. Sociologia;**

**1.1. Conceito estruturante;**

**1.2. Objeto de estudo.**

**2. Sociologia do desporto;**

**2.1. Objeto de estudo;**

**2.2. Significado social de desporto;**

**2.3. Teorias da sociologia e sua abordagem do fenómeno desportivo.**

**3. A perspetiva sociológica da saúde associada ao desporto;**

**3.1. Conceitos de jogo, desporto, exercício físico, atividade física e saúde.**

**4. Constrangimentos sociais no desporto;**

**4.1. A configuração desportiva e os seus diferentes atores**

**4.2. Relações de poder na configuração desportiva.**

**5. Análise social de diversas vivências no contexto desportivo;**

**5.1. Dor e lesão;**

**5.2. Abusos emocionais;**

**5.3. Abusos físicos;**

**5.4. Abusos sexuais.**

**6. Violência no desporto;**

**6.1. O hooliganismo;**

**7. A utilização político-ideológica do desporto.**

**8. Desporto e a criação ou reforço de desigualdades sociais;**

**8.1. Género e desporto; “Raça”, etnia e desporto; Classe Social e o Desporto**

**3.3.5. Syllabus:**

**1. Sociology**

**1.1. Structuring concept;**

**1.2. Study object.**

**2. Sociology of Sports;**

**2.1. Study object;**

**2.2. Social meaning of sports;**

**2.3. Theories of sociology and its approach of the sporting phenomenon.**

**3. The sociological perspective of health associated to sports;**

**3.1. Concepts of game, sports, physical exercise, physical activity and health.**

**4. Social constraints in sports;**

**4.1. The sports configuration and its different actors - Athletes, coaches, medical department, sports managers and fans;**

**4.2. Relations of power in the sporting configuration.**

**5. Social analysis of several experiences in the sporting contexto;**

**5.1. Pain and injury;**

**5.2. Emotional abuse;**

**5.3. Physical abuse;**

**5.4. Sexual abuse.**

**6. Violence in sports;**

**6.1. Hooliganism.**

**7. The political and ideological use of sports.**

**8. Sports and the creation or reinforcement of social inequalities;**

**8.1. Gender and sports;**

**8.2. “Race”, ethnicity and sports; Social class and sport**

### 3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*O estudo da vertente sociológica do desporto permite o reconhecimento de um paradigma de cariz estruturante e central. As especificidades da configuração desportiva, nomeadamente as características e a forma como os diferentes atores interagem direta ou indiretamente entre si, permitem identificar a natureza eminentemente social do contexto desportivo. Desta forma, a abordagem às diferentes perspetivas teóricas associadas ao desporto, pretende que os alunos tenham uma visão fundamentada mas ao mesmo tempo vasta da configuração desportiva. De igual forma, os conteúdos abordados, pretendem a desmistificação de diferentes dogmas associados à saúde e ao desporto. Por outro lado, a análise social de diversas vivências desportivas, permite uma compreensão de diferentes realidades para as quais os licenciados em treino desportivo deverão estar conscientes, nomeadamente ao nível da possível existência de diferentes tipos de abusos e do reforço ou criação de desigualdades sociais. A crescente envolvência dos indivíduos na realidade desportiva, quer como praticantes quer como meros adeptos, retira por vezes a capacidade de análise crítica do desporto. Como tal, a fomentação da consciencialização sociológica nos alunos, permite que estes criem uma perspetiva sustentada mas ao mesmo tempo relativamente distanciada.*

### 3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*The study of the sociological perspective of sports allows the recognition of a paradigm of structuring and central nature. The specificities of the sporting configuration, namely the characteristics and the way the different actors interact directly or indirectly among each other, allow to identify the eminently social nature of the sporting context. This way, the approach to the different theoretical perspectives associated to sports intends students to have a reasoned vision but, at the same time, a wide vision of the sporting configuration. Likewise, the contents approached intend to demystify different dogmas associated to health and sports. On the other hand, the social analysis of several sporting experiences allow an understanding of the different realities the graduates in sports coaching should be aware of, namely at the level of the possible existence of different types of abuse and the reinforcement or creation of social inequalities. The growing engagement of individuals in the sports reality, whether as sportspersons or simple fans, sometimes removes the capacity for critical analysis of sports. Therefore, the promotion of the sociological awareness in students allows them to create a sustained perspective but, at the same time, a relatively distant awareness.*

### 3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença obrigatória nas aulas e realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (80%) e uma avaliação teórico-prática que avalia a participação nas atividades propostas (20%). Na Avaliação final terá de realizar uma prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

### 3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class and carried out through a written evaluation (80%) and a theoretical-practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). In final evaluation, written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

### 3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*Os objetivos da presente UC centram-se nos vários domínios de investigação e intervenção associados à Sociologia do desporto e que resultam da compilação de várias reflexões críticas e pesquisas empíricas realizadas. Deste modo, as metodologias de ensino centram-se na apresentação da evidência empírica mais recente assim como na criação de espaços de discussão/debate o que contribuirá para um melhor conhecimento da realidade teórica-empírica baseada nos contextos de investigação e intervenção. Também, no âmbito da sua avaliação, os alunos terão a oportunidade de elaborar trabalhos de natureza empírica, onde poderão demonstrar o conhecimento adquirido e serem capazes de expor com clareza*

esses conhecimentos. As metodologias de ensino propostas pretendem combinar os conteúdos apresentados e o trabalho de pesquisa efetuado por parte dos alunos.

### 3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*The objectives of the CU focus on several domains of research and intervention associated with the Sociology of Sports that result from the compilation of several critical considerations and empirical researches performed. Thus, the teaching methodologies focus on the presentation of the most recent empirical evidence, as well as on the creation of spaces for discussion/debate, which will contribute to a better understanding of the theoretical and empirical reality based on research and intervention contexts. In the scope of their evaluation, students will also have the opportunity to develop empirical works in order to show the acquired knowledge and clearly present this knowledge. The proposed teaching methodologies intend to combine the contents presented and the research work made by students.*

### 3.3.9. Bibliografia principal:

Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114-131.

Fasting, K., & Sand, T. (2015). Narratives of sexual harassment experiences in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*.

Pinheiro, C., & Pimenta, N. (2015). Sociologia e treino desportivo: Implicações para a formação do treinador. In R. Resende, A. Albuquerque, & R. Gomes (Eds.), *Formação e Saberes em Desporto, Educação Física e Lazer* (pp. 157-174). Lisboa: Visão e Contextos.

Pimenta, N., Pinheiro, C., & Malcolm, D. (2015). O papel do género nas relações treinador(a) / atleta. Paper presented at the 5º Congresso Internacional da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, 4 e 5 dezembro, Universidade Lusófona.

## Mapa IV - Saúde Pública e Atividade Física

### 3.3.1. Unidade curricular:

*Saúde Pública e Atividade Física*

### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*Marta Maria Teixeira de Oliveira Massada - 32 horas*

### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- Conhecer os conceitos associados à Saúde Pública, à Promoção da Saúde e à Educação para a Saúde;*
- Conhecer o papel da Atividade Física como forma de intervenção primária e secundária na Saúde pública;*
- Introduzir o estudo de Epidemiologia através do conhecimento dos principais tipos de estudos e a sua aplicação;*
- Pesquisar estudos científicos que sustentam as bases da Saúde Pública nos países desenvolvidos;*
- Abordar os aspetos de saúde e segurança no trabalho, no ponto de vista dos profissionais do Desporto;*
- Conhecer formas de intervenção na comunidade, através da Atividade Física;*
- Conhecer os principais pontos de elaboração de projetos e programas de intervenção na Saúde Pública e Exercício, que visem a Promoção da Saúde ou a Educação para a Saúde, sustentados nas evidências científicas e nas necessidades das populações.*

### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

- To understand the concepts associated with Public Health, the Health Promotion and Health Education;*
- Knowing the role of physical activity as an intervention for primary and secondary intervention in Public Health;*
- Introduce the study of epidemiology through knowledge of the main types of studies and their application;*
- Search scientific studies that support the foundations of public health in developed countries;*
- Address the aspects of health and safety at work, at the point of view of professional sport;*
- To know forms of intervention in the community through physical activity;*
- To know the main points of development projects and intervention programs in Public Health and Exercise, aimed at Health Promotion or Health Education, supported on scientific evidence and the needs of populations.*

**3.3.5. Conteúdos programáticos:**

1. *Origens e conceitos da Saúde Pública (conceitos associados à Saúde Pública, à promoção da Saúde e à Educação para a Saúde);*
2. *Principais orientações políticas da Organização Mundial de Saúde para a Europa;*
3. *O papel do exercício como forma de intervenção primária e de intervenção secundária na saúde Pública;*
4. *Saúde Pública e atividade física em populações especiais (fases especiais da vida e de doenças crónicas);*
5. *Introdução à Epidemiologia (evolução, definição e métodos utilizados);*
6. *Os fatores de saúde e segurança no trabalho, no ponto de vista dos profissionais do Desporto;*
7. *Intervenção com Atividade Física na comunidade;*
8. *Pesquisa e interpretação de estudos científicos que sustentam as bases da saúde Pública nos países desenvolvidos;*
9. *Elaboração de projetos e programas de intervenção na Saúde Pública e Exercício, que visem a Promoção da Saúde ou a Educação para a Saúde, sustentados nas evidências científicas e nas necessidades das populações.*

**3.3.5. Syllabus:**

1. *Origins and Concepts of Public Health. Concepts associated with Public Health, the Health Promotion and Education for Health*
2. *Main policy directions of the World Health Organization for Europe.*
3. *The role of exercise as an intervention for primary and secondary intervention in Public Health.*
4. *Public health and physical activity in special populations (special phases of life and chronic illnesses).*
5. *Introduction to Epidemiology: evolution, definition and methods used.*
6. *The factors of health and safety at work, at the point of view of professional sport.*
7. *Physical Activity Intervention in the Community.*
8. *Research and interpretation of scientific studies that support the foundations of public health in developed countries.*
9. *Preparation of projects and intervention programs in Public Health and Exercise, aimed at Health Promotion or Health Education, supported on scientific evidence and the needs of populations.*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*As solicitações da área socioprofissional do Exercício e Saúde implicam que o Exercício constitua um conjunto de atividades físicas sistematizadas que se aplica no âmbito da intervenção primária. Mais recentemente, a crescente especialização dos profissionais, o aumento da variedade das características dos sujeitos que aderem ao exercício e, o número e tipos de atividades disponibilizadas, levou a que o exercício seja também utilizado como meio de intervenção secundária. Deste modo, torna-se necessário compreender a multidisciplinariedade da intervenção em Saúde Pública, conhecer os conceitos que estão associados a esta área do conhecimento, conhecer as bases do planeamento e os objetivos da implementação de projetos e/ou programas de Promoção da Saúde e Educação para a Saúde, com destaque particular para a relação com o exercício e a intervenção do profissional de Desporto.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*Requests of the occupational area of Exercise and Health Exercise imply that involves a set of regular physical activity that applies in the context of primary intervention. More recently, the increasing specialization of professionals, increasing the variety of characteristics of individuals who adhere to exercise, and the number and types of activities available, meant that the exercise is also used as a means of secondary intervention.*

*Thus, it becomes necessary to understand the multidisciplinary intervention in Public Health, knowing the concepts that are associated with this area of knowledge, know the basics of planning and objectives of the project implementation and / or programs of Health Promotion and Education Health, with particular reference to the relationship with Exercise and the intervention of professional sports.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença obrigatória nas aulas e realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (80%) e uma avaliação teórico-prática que avalia a participação nas atividades propostas (20%). Na Avaliação final terá de realizar uma prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class and carried out through a written evaluation (80%) and a theoretical-practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). In final evaluation, written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*A unidade curricular desenvolve-se numa avaliação contínua sob a forma de testes e da realização e apresentação de trabalhos. Pretende-se avaliar conhecimentos e competências devidamente identificadas no programa. No que respeita às metodologias de ensino aprendizagem pretende-se uma transferência das metodologias de ensino principalmente unidirecional para metodologias bidirecionais, fundamentadas em particular nas novas tecnologias de informação. Estas potenciam o envolvimento dos estudantes na concretização dos objetivos coletivos e individuais de aquisição de competências, principalmente numa perspetiva profissionalizante como é exigida no contexto do Ensino Superior Politécnico.*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The curricular unit is developed in a continuous evaluation in the form of tests and the performance and presentation of works. It is intended to evaluate knowledge and skills duly identified in the program. With regard to teaching-learning methodologies, we intend to transfer teaching methods that are mainly unidirectional to two-way methodologies, based in particular on new information technologies. These foster the students' involvement in the achievement of the collective and individual objectives of competency acquisition, especially in a professional perspective as required in the context of Polytechnic Higher Education.*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

*ACSM's. (2012). Fitness Facility Standards and Guidelines. New York: ACSM.  
Beaglehole, R., Bonita, R. & Kjellstrom, T. (2010). Epidemiologia Básica: WHO. Lisboa: Editora Santos.  
DGS. (2009). Orientações da União Europeia para a Atividade Física. Lisboa: DGS.  
Donaldson, L. J. & Donaldson, R. J. (2009). Essential Public Health. Berkshire: CRC Press.  
DGS. (2016). Estratégia Nacional Para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar – ENPAF 2016-2025. Lisboa: DGS.  
Hardman, A. E. & Stensel, D. (2009). Physical Activity and Health. The Evidence Explained. London: Routledge.  
Machado, M., Moniz-Pereira, V., Carnide, F., André, H., Ramalho, F. & Veloso, A. (2011). Guia para um Envelhecimento mais Ativo. Lisboa: Edições FMH.  
Santos, R., Branco, M. & Mrlo, P. (2010). Saúde Pública e Atividade Física (Documentação de apoio).  
WHO. (2008). A Healthy City is na Active City: A Physical Activity Planning Guide. Copenhagen: WHO.*

**Mapa IV - Fisiologia do Esforço****3.3.1. Unidade curricular:**

*Fisiologia do Esforço*

**3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*Mário Adelino Dias Meneses Simões – 32 horas*

**3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*<sem resposta>*

**3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

- a) Desenvolver um conhecimento geral das aplicações da Fisiologia do Esforço às Atividades Físicas; Conhecer as metodologias de investigação em Fisiologia do Esforço;*
- b) Conhecer e explicar as especificidades das adaptações fisiológicas crónicas e agudas ao esforço em função da idade;*

- c) Conhecer os processos adaptativos em relação ao fator temporal, à especificidade das situações de Atividade Física e dos mecanismos de fadiga;
- d) Conhecer os mecanismos básicos e os limites biológicos da adaptabilidade e treinabilidade humanas em situações de Atividade Física;
- e) Descrever os processos metabólicos aeróbios e anaeróbios em diferentes tarefas de Atividade Física;
- f) Descrever o papel dos diferentes substratos energéticos no metabolismo energético e o seu reflexo no quociente respiratório;
- g) Descrever a relação entre a calorimetria direta e indireta;
- h) Conhecer as principais adaptações ventilatórias, cardiorrespiratória, hemodinâmica, neuromuscular.

### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

- a) Develop a general knowledge of the applications of Sport Physiology to physical activities; Be familiar with research methodologies of Sport Physiology;
- b) Understand and explain the specifics of acute and chronic physiological adaptations as a change of age;
- c) Know the adaptive processes in relation to the time factor, the specific situations of physical activity and mechanisms of fatigue;
- d) Know the basic mechanisms and the biological limits of human adaptability and trainability in situations of physical activity;
- e) Know the aerobic and anaerobic metabolic processes in different tasks of physical activity;
- f) Know the role of different energy substrates in energy metabolism and its reflection in the respiratory quotient;
- g) Describe the relationship between direct and indirect calorimetry;
- h) Know the main ventilatory adaptations, cardiorespiratory, hemodynamic, neuromuscular

### 3.3.5. Conteúdos programáticos:

1. Conceitos de estímulo e adaptação:
  - 1.1 Controlo e análise dos processos adaptativos;
  - 1.2 Noção de adaptação, homeostasia e heterostasia;
  - 1.3 Noção de estímulo como carga funcional;
  - 1.4 Características do estímulo;
  - 1.5 Relação estímulo e adaptação;
  - 1.6 Síndrome geral da adaptação ao Stress.
2. Bioenergética (Noções gerais de bioenergética):
  - 2.1 Calorimetria direta e indireta;
  - 2.2 Metabolismo energético a nível muscular esquelético;
  - 2.3 Processo anaeróbio aláctico, Processo anaeróbio láctico, Processo aeróbio;
  - 2.4 Adaptações metabólicas - aumento das reservas e da atividade enzimática; Custo e dispêndio energético e parâmetros de quantificação.
3. Adaptações pulmonares - efeitos da Atividade Física sobre:
  - 3.1 Função ventilatória;
  - 3.2 Volumes e capacidades pulmonares;
  - 3.3 Relação ventilação/perfusão;
  - 3.4 Noção de consumo máximo de oxigénio e de consumo peak de oxigénio;
  - 3.5 Limiar anaeróbio ventilatório.

### 3.3.5. Syllabus:

1. Concepts of stimulus and adaptation:
  - 1.1 Control and analysis of adaptive processes;
  - 1.2. Syndrome general adaptation to stress
2. Bioenergetics:
  - 2.1. direct and indirect calorimetry;
  - 2.2. Energy metabolism at the level of skeletal muscles;
  - 2.3. Process aerobic and anaerobic lactate and lactic
  - 2.4. Adaptations lung: ventilatory function; volumes and lung capacities; Relationship ventilation / perfusion, maximal oxygen uptake, anaerobic threshold
3. Cardiovascular adaptations in different types of physical activity
  - 3.1 Ventilatory function;
  - 3.2 Pulmonary volumes and capacities;
  - 3.3 Ventilation / perfusion ratio;
  - 3.4. Notion of maximum oxygen consumption and peak oxygen consumption;
  - 3.5 Ventilatory anaerobic threshold

### 3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

Os conteúdos desta unidade curricular permitem aos futuros licenciados em Desporto, Condição Física e Bem-Estar uma prática fundamentada nos conceitos da fisiologia humana, essenciais para a sua intervenção e análise da prática desportiva e de exercício físico.

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The syllabus of this curricular unit allow the future graduates in Sports, Physical Condition and Well-being a practice based on the concepts of human physiology, essential for its intervention and analysis of the sport practice and physical exercise.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença obrigatória nas aulas e realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (80%) e uma avaliação teórico-prática que avalia a participação nas atividades propostas (20%). Na Avaliação final terá de realizar uma prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class and carried out through a written evaluation (80%) and a theoretical-practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). In final evaluation, written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*A unidade curricular adota a avaliação contínua sob a forma de testes e da realização e apresentação de trabalhos. Pretende-se avaliar conhecimentos e competências devidamente identificadas no programa. No que respeita às metodologias de ensino/aprendizagem pretende-se uma transferência das metodologias de ensino principalmente unidireccional para metodologias ditas bidireccionais, fundamentadas em particular nas novas tecnologias de informação. Estas potenciam o envolvimento dos Estudantes na concretização dos objetivos coletivos e individuais de aquisição de competências, principalmente numa perspectiva profissionalizante como é exigida no contexto do Ensino Superior Politécnico. Esta metodologia incentiva o trabalho autónomo ao propor, por exemplo, a resolução de exercícios e problemas específicos após as aulas, a realização de visitas de estudo, de palestras.*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The curricular unit to the continuous evaluation uses multiple tests and proposes different works to explain in classes. It is intended to assess knowledge and skills appropriately identified in the program. With regard to teaching/learning strategies, is intended to transfer the teaching methodologies mainly unidirectional to bidirectional methodologies, based on new information technologies. These technologies potentiate the involvement of students in achievement of collective goals and individual skills, especially vocational perspective as is required in the context of the Polytechnic. This approach encourages self-employment.*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

*ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2014). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.*

*Córdova, A., & Martínez G. (2001). Fisologia Especial. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.*

*Housh, T., Housh, D., & deVries, H. A. (2016). Applied Exercise and Sport Physiology, With Labs. London and New York: Routledge.*

*Kenney, L., Wilmore, J., & Costill, D. (2015). Physiology of Sport and Exercise Champaign: Human Kinetics.*

*McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch V. I. (2001). Exercise Physiology – energy, nutrition, and human performance (5ªED). Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins.*

*Sharkey, B., & Gaskill, S. (2006). Sport Physiology for Coaches. Champaign: Human kinetics.*

## Mapa IV - Gestão de Vendas e Comunicação

### 3.3.1. Unidade curricular:

*Gestão de Vendas e Comunicação*

### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*Paulo Alexandre Faria Pereira de Oliveira– 32 horas*

### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- a) Conhecer as principais ferramentas e técnicas de comunicação e vendas no desporto e condição física;*
- b) Compreender a importância da negociação e reconhecer a importância da comunicação para o sucesso da mesma;*
- c) Adquirir competências gerais de negociação e venda nas suas múltiplas vertentes, bem como conhecer as estratégias e aplicar as técnicas de negociação;*
- d) Descrever o processo comunicacional na venda e ser capaz de identificar as necessidades e as motivações do praticante/cliente;*
- e) Compreender a evolução do processo de venda e aplicar as diversas etapas do processo de venda no fitness;*
- f) Aplicar as principais técnicas de venda e identificar sinais de fecho da venda;*
- g) Identificar o processo de Pós-Venda/Follow-up no fitness;*
- h) Providenciar formação profissional nas tarefas de condução do processo de venda, reconhecimento/gestão de objeções e adaptação da comunicação à negociação.*

### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

- a) Know the main tools and techniques of communication and sales in Fitness;*
- b) Understand the importance of negotiation and recognize the importance of communication for its success;*
- c) Acquire general negotiation and sales skills in its multiple aspects, as well as know the strategies and apply the techniques of negotiation;*
- d) Describe the communication process in the sale and be able to identify the needs and motivations of the practitioner / client;*
- e) Understand the evolution of the sales process and apply the various stages of the sales process in fitness;*
- f) Apply the main techniques of sale and identify signs of closure of the sale;*
- g) Identify the aftermarket / follow-up process in fitness.*
- h) Provide professional training in the tasks of conducting the sales process, recognition / management of objections and adaptation of the communication to negotiation;*

### 3.3.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Fatores críticos de sucesso na preparação da venda e do contacto com o praticante/cliente/prospect. Planear, prospetar e abordar de forma efetiva e eficaz.*
- 2. As 5 etapas do modelo de vendas consultivo em contexto de Ginásio e Health Club: fase da confiança, fase do diagnóstico, fase da apresentação, fase de resolver objeções e fase do fecho.*
- 3. O processo comunicacional na venda. Introdução à comunicação corporal e PNL. Estabelecimento do Rapport.*
- 4. Aplicação das técnicas de negociação e venda. Identificação da necessidade/motivação, análise e apresentação da solução, argumentação, tratamento de objeções e fecho da venda.*
- 5. Pós-Venda no Fitness: referências dos clientes e follow-up.*
- 6. Definição de objetivos e KPI's (Key Performance Indicator's).*

### 3.3.5. Syllabus:

- 1. Critical success factors in the preparation of the sale and contact with the practitioner / client / prospect. Plan, prospect and address effectively and effectively.*
- 2. The 5 steps of the consultative sales model in the context of Gymnasium and Health Club: confidence phase, diagnosis phase, presentation phase, objections solving phase and closing phase.*
- 3. The communicational process in the sale. Introduction to body communication and NLP. Establishment of Rapport.*
- 4. Application of trading and selling techniques. Identification of the need / motivation, analysis and*

*presentation of the solution, argumentation, handling of objections and closure of the sale.*

*5. After-Sale in Fitness: customer referrals and follow-up.*

*6. Definition of objectives and KPIs (Key Performance Indicators).*

### **3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*Os objetivos da UC foram definidos para cada curso de modo a garantir a necessária coordenação transversal e a continuidade lógica ao longo dos semestres do plano de estudos. Sobre a coordenação entre unidades curriculares foram realizadas algumas reuniões com UCs de maior afinidade, mas tanto os docentes como os estudantes concordam que deverá fazer-se um esforço para que essa coordenação passe a existir em todas as unidades curriculares.*

*Para a concretização dos objetivos de aprendizagem das UCs, previamente definidos, os programas das diferentes unidades curriculares seguem um modelo em que se apresentam os objetivos, o programa, o método de avaliação e a bibliografia. Este programa é distribuído e explanado aos Estudantes na aula de apresentação. Pretende-se que os objetivos de aprendizagem das unidades curriculares sejam atempadamente explicitados.*

### **3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The objectives were defined for each course to ensure the necessary coordination and logical continuity along the year school. About the coordination between curricular units, were made some meetings with other units who has more affinity, but both teachers and students agree that it should make an effort to pass that such coordination exists in all units. To achieve the learning outcomes of Curricular Units, previously defined, we follow a model which presents the aims, the program, the evaluation method and bibliography. This program is share and explained to the students in the class presentation*

### **3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção.*

*Consideram-se aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores.*

*Avaliação contínua - 75% de presença obrigatória nas aulas e realiza-se através de uma avaliação teórica sob a forma de prova escrita (80%) e uma avaliação teórico-prática que avalia a participação nas atividades propostas (20%). Na Avaliação final terá de realizar uma prova escrita (100%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

### **3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or higher are considered approved. Admissibility to continuous assessment - 75% attendance in class and carried out through a written evaluation (80%) and a theoretical-practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). In final evaluation, written test (100%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

### **3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*A unidade curricular adotada a avaliação contínua sob a forma de testes e da realização e apresentação de trabalhos. As diferentes componentes que constituem a avaliação consideram que o programa está adequado aos objetivos de aprendizagem. Pretende-se avaliar conhecimentos e competências devidamente identificadas no programa.*

*No que respeita às metodologias de ensino/aprendizagem pretende-se uma transferência das metodologias de ensino principalmente unidireccional para metodologias ditas bidireccionais, fundamentadas em particular nas novas tecnologias de informação. Estas potenciam o envolvimento dos Estudantes na concretização dos objetivos coletivos e individuais de aquisição de competências, principalmente numa perspectiva profissionalizante como é exigida no contexto do Ensino Superior Politécnico. Esta metodologia incentiva o trabalho autónomo ao propor, por exemplo, a resolução de exercícios e problemas específicos após as aulas, a realização de visitas de estudo, de palestras.*

### 3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*The curricular unit to the continuous evaluation uses multiple tests and proposes different works to explain in classes. The different components that make up the evaluation felt that the program is appropriate to the learning objectives. It is intended to assess knowledge and skills appropriately identified in the program.*

*With regard to teaching/learning strategies, is intended to transfer the teaching methodologies mainly unidirectional to bidirectional methodologies, based on new information technologies. These technologies potentiate the involvement of students in achievement of collective goals and individual skills, especially vocational perspective as is required in the context of the Polytechnic. This approach encourages self-employment.*

### 3.3.9. Bibliografia principal:

*Brewer, B. (2012). Coaching children in sport. Sports Coaching Review, 1(2), 156-157.*

*Fisher, R., & Ertel, D. (2008). Como conduzir uma negociação. Livro de exercícios. Porto: Lua de Papel.*

*Fisher, R., Ury, W., & Patton, B. (2012). Como conduzir uma negociação – Chegar ao Sim. Porto: Lua de Papel.*

*Gilbert, W., & Sandrine R. (2011) Current directions in coaching research. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte 6(2), 217-236.*

*Jones, L., & Kingston, K. (2013). An Introduction to Sports Coaching: Connecting Theory to Practice. London and New York: Routledge.*

*Pedersen, P., & Laucella, P. (2016). Strategic Sport Communication. Champaign: Human Kinetics.*

*Pierce, D., Popp, N., & Mcevoy, C. (2017). Selling in the Sport Industry. Champaign: Human Kinetics.*

*Thompson, L. (2008). A razão e o coração do negociador – Guia para negociar com sucesso. Lisboa: Monitor.*

## Mapa IV - Atividade Física em Contexto de Trabalho

### 3.3.1. Unidade curricular:

*Atividade Física em Contexto de Trabalho*

### 3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*António Carlos Rodrigues Sampaio - 32 horas*

### 3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:

*<sem resposta>*

### 3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

*a) Projetar e implementar programas de promoção da atividade física e Bem-Estar do trabalhador;*

*b) Conhecer os conceitos, a origem e evolução da Atividade Física em Contexto de Trabalho;*

*c) Conhecer as principais Lesões Músculo-esqueléticas Relacionadas com o Trabalho (LMERT's) que vulgarmente atingem os trabalhadores;*

*d) Conhecer Projetos de desenvolvimento da Qualidade de Vida no Trabalho.*

### 3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):

*a) Design and implement programs to promote physical activity and Wellness of the worker;*

*b) to know the concepts, origin and evolution of Physical Activity in Work Context;*

*c) To know the main Work-related Musculoskeletal Injuries that commonly affect workers;*

*d) To know Projects for the development of Quality of Life at Work.*

### 3.3.5. Conteúdos programáticos:

*1. História e evolução da Atividade Física em contexto de trabalho;*

*2. Perspetivas teóricas sobre Conceitos, objetivos e benefícios da Atividade Física em contexto de trabalho;*

*3. Principais Lesões Músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT's);*

*4. Programas de intervenção na Qualidade de Vida no Trabalho;*

*5. Princípios do Treino Físico, fisiológicos e biomecânicos relacionados com relacionados à atividade física em contexto de trabalho;*

*6. Noções de exercícios compensatórios;*

*7. Ergonomia;*

*8. Plano de ação prático na atividade física em contexto de trabalho.*

**3.3.5. Syllabus:**

1. *History and evolution of Physical Activity in a work context;*
2. *Theoretical perspectives on Concepts, objectives and benefits of Physical Activity in work context;*
3. *Major Work-related Musculoskeletal Injuries;*
4. *Programs of intervention in Quality of Life at Work;*
5. *Principles of physical, physiological and biomechanical training related to physical activity related to work;*
6. *Notions of compensatory exercises;*
7. *Ergonomics;*
8. *Practical action plan on physical activity in work*

**3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*O aumento do absentismo provocado por LMERT's em contexto laboral, diminuindo a qualidade de vida do trabalhador, amplia a necessidade da intervenção destes profissionais nos locais de trabalho. Mais recentemente, a crescente especialização dos profissionais, o aumento da variedade das características dos sujeitos que aderem ao exercício e, o número e tipos de atividades disponibilizadas, levou a que o exercício seja também utilizado como meio de intervenção secundária. Deste modo, torna-se necessário compreender a multidisciplinidade da intervenção em contexto laboral, conhecer os conceitos que estão associados a esta área do conhecimento, conhecer as bases do planeamento e os objetivos da implementação de projetos e/ou programas de Promoção da Saúde e qualidade de vida em contexto de trabalho, com destaque particular para a relação com o exercício e a intervenção do profissional de Desporto.*

**3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The increase in absenteeism caused by Work-related Musculoskeletal Injuries in a work context, reducing the worker's quality of life, increases the need for the intervention of these professionals in the workplace. More recently, the increasing specialization of professionals, the increase in the variety of the characteristics of the subjects that adhere to the exercise, and the number and types of activities available, has led to the exercise being also used as a secondary intervention. Thus, it is necessary to understand the multidisciplinary of the intervention in a work context, to know the concepts that are associated with this area of knowledge, to know the bases of the planning and the objectives of the implementation of projects and / or programs of Health Promotion and quality of life in work context, with particular emphasis on the relationship with the exercise and the intervention of the Sports professional.*

**3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):**

*A abordagem dos conteúdos será realizada através de uma componente expositiva, coadjuvado com métodos informáticos e análise de material bibliográfico. Pretende-se a construção de um quadro de referência base, através de uma componente teórica, da realização de trabalhos de pesquisa e síntese. A relação professor-aluno é preveligiada através da estruturação de aulas dinâmicas e positivas no qual têm um papel ativo no seu processo de aprendizagem, incentivando-os à participação e intervenção. Estão aprovados os estudantes que obtiverem classificação igual ou superior a 9,5 valores. Avaliação contínua - 75% de presença nas aulas, dois momentos de avaliação prática individual (40% + 40%) e uma avaliação escrita que avalia a participação nas atividades propostas – trabalho de grupo (20%). Em avaliação final, avaliação teórica sob a forma de prova escrita (25%) e avaliação prática (75%). Nas demais situações serão aplicados os termos gerais de avaliação de alunos consignados no regulamento.*

**3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):**

*The content approach will be carried out through an expository component, assisted by computer methods and analysis of bibliographic material. The aim is to construct a base frame of reference, through not only a theoretical component, but also through research and synthesis work. The pedagogical methods to be applied also favor the teacher-student relationship, through the structuring of dynamic and positive classes in which the students play an active role in their learning process, being favored from the beginning their participation and intervention. Students who have a grade of 9.5 or more are considered to be approved. Continuous assessment - 75% attendance in class, a written evaluation (80%) and a practical evaluation that assesses participation in the proposed activities (20%). Final evaluation, theoretical evaluation, written test (25%) and practical assessment (75%). In other situations, the general terms of evaluation of students included in the regulation will be applied.*

**3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:**

*A unidade curricular desenvolve-se numa avaliação contínua sob a forma de avaliações práticas e da realização e apresentação de trabalhos. Pretende-se avaliar conhecimentos e competências devidamente identificadas no programa. No que respeita às metodologias de ensino aprendizagem pretende-se uma transferência dos conhecimentos teóricos para a aplicação prática, utilizando os mais modernas infraestruturas desportivas. Estas potenciam o envolvimento dos estudantes na concretização dos*

*objetivos coletivos e individuais de aquisição de competências, principalmente numa perspetiva profissionalizante como é exigida no contexto do Ensino Superior Politécnico.*

**3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:**

*The curricular unit is developed in a continuous evaluation in the form of practical assessments and the performance and presentation of works. It is intended to evaluate knowledge and skills duly identified in the program. With regard to teaching-learning methodologies, we intend to transfer theoretical knowledge to the practical application, using the most modern sports infrastructures. These foster the students' involvement in the achievement of the collective and individual objectives of competency acquisition, especially in a professional perspective as required in the context of Polytechnic Higher Education.*

**3.3.9. Bibliografia principal:**

*Aguiar, L., Figueiredo, F., Olivatto, M., Carneiro, M., Tschoeke, R., & Costa, L. (2015). Ginástica Laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física. Rio de Janeiro: CONFEF.*

*Almeida, D., Matos, D., Savoia, R., Zanella, A., & Filho, M. (2013). Os benefícios da prática de ginástica laboral: fator de bem-estar e produtividade na perspectiva dos funcionários participantes. Efdportes - revista digital, 14(136), 1.*

*Gonçalves, A., & Vilarta, R. (2004). Qualidade de vida e atividade física: Explorando teorias e práticas. São Paulo: Manole.*

*Lima, V. (2007). Ginástica Laboral - Atividade Física no Ambiente de Trabalho. São Paulo: Phorte.*

*Montalvão, F. (2005). Ginástica Laboral e Ergonomia. Rio de Janeiro: Sprint.*

*Oliveira, J. (2002). A prática da Ginástica Laboral. Rio de Janeiro: Sprint.*

*Pedroso, W. (2015). Labor Gymnastics: The Perspective of its Practice on the Reduction of Physical Fatigue. FIEP Bulletin, 85, 235-239.*

**Mapa IV - Estágio**

**3.3.1. Unidade curricular:**

*Estágio*

**3.3.2. Docente responsável (preencher o nome completo) e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*António Carlos Rodrigues Sampaio*

**3.3.3. Outros docentes e respetivas horas de contacto na unidade curricular:**

*<sem resposta>*

**3.3.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):**

*Objetivos gerais:*

*1-Proporcionar experiência da prática profissional em contexto organizacional;*

*2-Aplicar os conhecimentos de formação, em situação real de intervenção;*

*3-Desenvolver no estagiário a necessidade de uma constante atualização nos domínios da investigação e do conhecimento científico, técnico, pedagógico e tecnológico;*

*4-Possibilitar, em contexto de aprendizagem, a reflexão crítica sobre a realidade e o desenvolvimento de um projeto de intervenção em contexto real;*

*5-Facilitar a inserção no mercado de trabalho.*

**3.3.4. Intended learning outcomes (knowledge, skills and competences to be developed by the students):**

*Overall Objectives:*

*1-To provide an experience of professional practice in an organizational context;*

*2-Apply knowledge of training in real situation intervention;*

*3-Develop on the apprentice the need for a constant update on research and scientific knowledge, technical pedagogical and technological;*

*4-Enable, in the context of learning, critical reflection on the reality and the development of an intervention project in a real context;*

*5- Facilitate insertion into the labor market.*

**3.3.5. Conteúdos programáticos:**

*Planear, organizar, executar, avaliar e promover ações relativas a cada área de intervenção*

**3.3.5. Syllabus:**

*Plan, organize, implement, evaluate and promote actions for each area of intervention.*

### 3.3.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*Para atingir os objetivos desta UC, o aluno deverá mostrar competências nas seguintes áreas: 1. ÁREA EXERCÍCIO FÍSICO- (1) Analisar a entidade acolhedora e elaborar um plano individual de formação (PIF); (2) intervir em aulas de grupo e treino individual em sala de exercício, aplicando os conhecimentos das UCs de Fitness, Pedagogia do Desporto e de Avaliação e Prescrição do Exercício; (3) sendo capaz de selecionar as metodologias e técnicas de intervenção em função das características da população-alvo; (4) ser capaz de articular os diferentes níveis do planeamento adaptando-os à filosofia, funcionamento e finalidades da entidade acolhedora; (5) definir e/ou colaborar no processo de avaliação da condição física sendo capaz de prescrever programas de exercício adequados às necessidades específicas de cada indivíduo ou/e grupos2. ÁREA COMUNIDADE - Colaborar ou organizar ações de promoção da atividade física e da entidade acolhedora, promovendo a adesão ao exercício, a captação de novos praticantes.*

### 3.3.6. Evidence of the syllabus coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*To achieve the goals of UC, the student must show competence in the following areas: 1. PHYSICAL EXERCISE AREA - (1) analyze the hosting organization and develop an individual training plan (PIF), (2) intervene in group classes and individual training in the exercise room, applying knowledge of the UCs Fitness, Sports and Pedagogy Evaluation and Exercise Prescription, (3) being able to select the methods and techniques of intervention depending on the characteristics of the target population, (4) be able to articulate the different levels of planning adapted to the philosophy, purposes and functioning of the body warm; (5) define and / or collaborate in the process of evaluating the physical condition and be able to prescribe exercise programs tailored to the specific needs of each individual and / or grupos2. AREA COMMUNITY - Collaborate and organize activities to promote physical activity at the hosting organization, promoting adherence to exercise, to attract new practitioners*

### 3.3.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

*As metodologias adotadas apontam para um modelo de acompanhamento e integração do estagiário na entidade acolhedora, cujos princípios assentam na orientação de tipo tutorial, definido no Regulamento. Este modelo procura responder às exigências da formação académica na componente de ligação com os contextos de prática profissional.*

*Regime de avaliação adotado:*

*- O aluno será avaliado de acordo com a ponderação da nota da avaliação da intervenção individual exercida na entidade de acolhimento, do Dossiê de Estágio e do Relatório de Estágio. A avaliação é da responsabilidade do orientador após parecer do orientador cooperante.*

### 3.3.7. Teaching methodologies (including assessment):

*The adopted methodologies model of trainee monitoring and integration at the host institution, whose principles are based on guidance of tutorial type, set in regulation training course.*

*This model seeks to converge with academic training component on within the contexts of professional practice.*

*Assessment scheme adopted:*

*-The student will be evaluated in accordance with the weighting of the individual intervention assessment carried on in the host institution, the brief training course and internship report. The assessment is from the responsibility of the supervisor after guiding opinion of the cooperative tutor.*

### 3.3.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular:

*O modelo adotado para a integração do estagiário em contexto de prática, é aproximado à orientação tutorial. Este modelo é coerente com o desenvolvimento de competências relacionadas com a mobilização de conhecimento em situações reais.*

### 3.3.8. Evidence of the teaching methodologies coherence with the curricular unit's intended learning outcomes:

*The adopted model considers the trainee integration in practical context, is inspired in tutorial orientation. This model is consistent with the development of skills related to the mobilization of knowledge in real situations.*

### 3.3.9. Bibliografia principal:

*Azevedo, M. (2011). Teses, Relatórios e Trabalhos Escolares. Lisboa: Universidade Católica Editora Baptista, C., & Sousa, M. (2012). Como Fazer Investigação, Dissertações, Teses e Relatórios Segundo Bolonha. Lisboa: Pactor.*

*Forsyth, P. (2010). Como Escrever Relatórios e Propostas. Lisboa: SmartBook.*

*Neville, C. (2010). The Complete Guide to Referencing and Avoiding Plagiarism. Berkshire: McGraw-Hill.*

*Turabian, K., Booth, W., Colomb, G., & Williams, J. (2013). A Manual for Writers of Research Papers,*

*Theses, and Dissertations. Chicago: University of Chicago Press.*

*Wagner, S. (2012). Como Fazer Relatórios de Estágio Supervisionado. Rio de Janeiro: Liber Livro.*

*O estudante deverá igualmente recorrer à bibliografia das diversas unidades curriculares aplicando os conhecimentos conforme o caso em questão.*

## 4. Descrição e fundamentação dos recursos docentes do ciclo de estudos

### 4.1 Descrição e fundamentação dos recursos docentes do ciclo de estudos

#### 4.1.2 Equipa docente do ciclo de estudos

##### D4.1.2. Equipa docente / Teaching staff

Nome / Name	Categoria / Category	Grau / Degree	Especialista / Specialist	Área científica / Scientific Area	Regime de tempo / Employment link	Informação/ Information
António Carlos Rodrigues Sampaio	Assistente ou equivalente	Mestre	CTC da Instituição proponente	Desporto	100	<a href="#">Ficha submetida</a>
Daniel Fernando Teixeira da Silva Duarte	Professor Adjunto ou equivalente	Doutor		Desporto	100	<a href="#">Ficha submetida</a>
Henrique Coelho Graça Rocha	Assistente convidado ou equivalente	Mestre	CTC da Instituição proponente	Desporto	7	<a href="#">Ficha submetida</a>
Jorge Miguel Teixeira Nunes Pereira	Assistente ou equivalente	Mestre	CTC da Instituição proponente	Desporto	46	<a href="#">Ficha submetida</a>
Mafalda Iolanda Costa Machado	Assistente ou equivalente	Mestre	CTC da Instituição proponente	Desporto	42	<a href="#">Ficha submetida</a>
Maria João Vaz da Cruz Lagoa	Assistente convidado ou equivalente	Doutor		Desporto	100	<a href="#">Ficha submetida</a>
Mário Adelino Dias Meneses Simões	Assistente convidado ou equivalente	Mestre		Desporto	100	<a href="#">Ficha submetida</a>
Nuno Jorge Sousa Pimenta	Assistente ou equivalente	Doutor		Desporto	100	<a href="#">Ficha submetida</a>
Paulo Jorge Roriz Oliveira	Professor Adjunto ou equivalente	Doutor		Engenharia Mecânica	20	<a href="#">Ficha submetida</a>
Paulo Miguel Pinto Moreira Santiago	Assistente convidado ou equivalente	Licenciado	CTC da Instituição proponente	Desporto	100	<a href="#">Ficha submetida</a>
Pedro Humberto Araújo Teques	Professor Adjunto ou equivalente	Doutor		Psicologia do desporto	100	<a href="#">Ficha submetida</a>
Ricardo Luis de Almeida Maia Ferreira	Assistente convidado ou equivalente	Licenciado		Desporto	100	<a href="#">Ficha submetida</a>
Paulo Alexandre Teixeira Faria Pereira de Oliveira	Assistente ou equivalente	Licenciado	CTC da Instituição proponente	Ciências Empresariais	100	<a href="#">Ficha submetida</a>
Marta Teixeira de Oliveira Massada	Assistente convidado ou equivalente	Licenciado		Medicina	8	<a href="#">Ficha submetida</a>
Sónia Maria dos Santos Leite Ruão Pinheiro Harry Leite	Professor Adjunto ou equivalente	Doutor		Ciências da educação	100	<a href="#">Ficha submetida</a>
Ana Luísa Teixeira Nunes Pereira	Professor Associado ou equivalente	Doutor		Ciências do Desporto	8	<a href="#">Ficha submetida</a>

1131

&lt;sem resposta&gt;

## 4.2. Dados percentuais dos recursos docentes do ciclo de estudos

### 4.2.1. Corpo docente próprio do ciclo de estudos

#### 4.2.1. Corpo docente próprio do ciclo de estudos \* / Full time teaching staff \*

Corpo docente próprio / Full time teaching staff	ETI / FTE	Percentagem / Percentage
Nº de docentes do ciclo de estudos em tempo integral na instituição / No. of full time teachers:	10	88.41732979664

### 4.2.2. Corpo docente do ciclo de estudos academicamente qualificado

#### 4.2.2. Corpo docente do ciclo de estudos academicamente qualificado \* / Academically qualified teaching staff \*

Corpo docente academicamente qualificado / Academically qualified teaching staff	ETI / FTE	Percentagem / Percentage
Docentes do ciclo de estudos com o grau de doutor (ETI) / Teaching staff with a PhD (FTE):	5.28	46.684350132626

### 4.2.3. Corpo docente do ciclo de estudos especializado

#### 4.2.3. Corpo docente do ciclo de estudos especializado / Specialized teaching staff

Corpo docente especializado / Specialized teaching staff	ETI / FTE	Percentagem* / Percentage*
Docentes do ciclo de estudos com o grau de doutor especializados nas áreas fundamentais do ciclo de estudos (ETI) / Teaching staff with a PhD, specialized in the main areas of the study programme (FTE):	4.29	37.931034482759
Docentes do ciclo de estudos com o grau de doutor especializados nas áreas fundamentais do ciclo de estudos (ETI) / Teaching staff with a PhD, specialized in the main areas of the study programme (FTE):	11.31	
Especialistas, não doutorados, de reconhecida experiência e competência profissional nas áreas fundamentais do ciclo de estudos (ETI) / Specialists, without a PhD, of recognized professional experience and competence, in the main areas of the study programme (FTE):	1.96	17.329796640141
Especialistas, não doutorados, de reconhecida experiência e competência profissional nas áreas fundamentais do ciclo de estudos (ETI) / Specialists, without a PhD, of recognized professional experience and competence, in the main areas of the study programme (FTE):	11.31	

### 4.2.4. Estabilidade do corpo docente e dinâmica de formação

#### 4.2.4. Estabilidade do corpo docente e dinâmica de formação / Teaching staff stability and training dynamics

Estabilidade e dinâmica de formação / Stability and training dynamics	ETI / FTE	Percentagem* / Percentage*
Docentes do ciclo de estudos em tempo integral com uma ligação à instituição por um período superior a três anos / Full time teaching staff with a link to the institution for a period over three years:	0	0
Docentes do ciclo de estudos inscritos em programas de doutoramento há mais de um ano (ETI) / Teaching staff registered in a doctoral programme for more than one year (FTE):	2	17.683465959328
Docentes do ciclo de estudos inscritos em programas de doutoramento há mais de um ano (ETI) / Teaching staff registered in a doctoral programme for more than one year (FTE):	11.31	

## 4.3. Procedimento de avaliação do desempenho

### 4.3. Procedimento de avaliação do desempenho do pessoal docente e medidas para a sua permanente atualização:

*Dando cumprimento aos estatutos do IPMAIA, publicados segundo a Portaria nº235/2015, Diário da República de 7 de agosto, 1ª série, o IPMAIA assume uma política interna de garantia da qualidade relativa aos seus ciclos de estudos e desenvolve uma cultura de qualidade nas suas atividades. No âmbito da*

*necessária autoavaliação, o IPMAIA avalia semestralmente os seus ciclos de estudos, com incidência na qualificação, competência e desempenho das suas funções por parte dos docentes e na atualização permanente dos respetivos recursos didáticos. A avaliação do desempenho docente, na perspetiva de lecionação e preparação de aulas, seminários, atendimento de alunos, presenças em reuniões e eventos, entrega de resultados de avaliação, tem assentado nas perceções obtidas através dos inquéritos organizados e tratados pelo Gabinete de Estudos Planeamento, Avaliação e Qualidade (GEPAQ). O GEPAQ foi criado no sentido de edificar instrumentos sistemáticos de avaliação da qualidade do ensino/aprendizagem na Instituição, procurando dar a conhecer, de uma forma periódica e aprofundada, as opiniões e motivações de estudantes e docentes, utilizando questionários normalizados, assentes em padrões bem estabelecidos internacionalmente pelo ENQA. A divulgação de resultados dos inquéritos é colocada na intranet da instituição. Pretende-se que os órgãos de gestão os analisem detalhadamente de modo a fazer recomendações, correções ou ajustes à atuação dos docentes e/ou estudantes e recomendar medidas para garantir a qualidade do ensino e da aprendizagem. Naturalmente que as diferentes formas avaliativas relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem estão definidas em Regulamentos, havendo também procedimentos registados numa plataforma informática, onde são verificados os sumários, a assiduidade e a pontualidade dos docentes. Pretende-se assim prosseguir uma política de promoção da qualidade no ensino através de uma atitude de permanente reflexão e auto-crítica, valorização da função pedagógica do docente e promoção de uma atitude mais participativa e responsabilizada por parte dos estudantes. Relativamente à formação/atualização, o Conselho Pedagógico, no âmbito das suas competências e emanado do seu plano de atividades, promove ações de formação de cariz diverso com o objetivo de melhorar a qualidade da prática científica/pedagógica docente.*

#### **4.3. Teaching staff performance evaluation procedures and measures for its permanent updating:**

*Following IPMAIA's statutes, published according to Decree no. 235/2015, published in the Portuguese Official Gazette of the 7th of August, 1st series, IPMAIA follows an internal policy of quality assurance regarding its study programmes and promotes a culture of quality in its activities. Regarding the necessary self-assessment, IPMAIA has an assessment every semester of its study programmes, particularly in the qualification, competence and performance of duties by its teaching staff and through a constant update of its teaching resources. The performance evaluation of its teaching staff members, regarding their teaching and class preparation, seminars, student tutorial support, attendance in meetings and events, delivery of evaluation results, has been based on the perceptions obtained through questionnaires organised and handled by the Studies, Planning, Assessment and Quality Office (GEPAQ). GEPAQ was created in order to create systematic quality evaluation instruments of the teaching/learning activities in this Institution, seeking to convey periodically and thoroughly the student and teaching staff's opinions and motivations through the use of standardised questionnaires, based on internationally set standards by the ENQA. The enquiries' results are disseminated on the institution's intranet. The goal is that the management entities analyse these results in detail in order to make recommendations, corrections or adjustments to the teaching staff members and/or students' performance and to recommend measures in order to ensure high standards of teaching and learning. As expected, all the different means of assessment regarding the teaching/learning process are defined in Regulations, additionally there are also procedures registered in an IT platform, where all the summaries, assiduity and punctuality of the teaching staff are analysed. Therefore, we seek to foster quality in teaching through a constant self-analysis and reflection attitude, by valuing the pedagogical responsibility of the teacher and by promoting more active and responsible attitudes in students. Regarding training/updates, the Pedagogical Council, following the remit of its competences and its activity plan, promotes various training sessions with the intent of enhancing the scientific/pedagogical quality of teaching.*

## **5. Descrição e fundamentação de outros recursos humanos e materiais**

### **5.1. Pessoal não docente afeto ao ciclo de estudos:**

*Ao serviço da Maiêutica encontram-se 65 funcionários, dos quais 41 possuem o grau de licenciado, 6 de mestre e 1 doutorado. Estes desempenham funções, predominantemente, em gabinetes de apoio, centros, laboratórios e ainda nos serviços de Secretariado, Contabilidade, Tesouraria e Secretaria. Os restantes 17, que não possuem a graduação, pertencem, maioritariamente, aos serviços auxiliares de apoio, asseio, manutenção, transporte e vigilância, ainda que alguns também estejam integrados em atividades comuns às dos graduados.*

*Pessoal não docente a Tempo Parcial - 1*

*Pessoal não docente a Tempo Integral – 64*

### **5.1. Non teaching staff allocated to the study programme:**

*A total of 65 staff work for Maiêutica, of which 41 are graduates, 6 have a master's degree and 1 PhD. They carry out jobs chiefly in support offices, centres, laboratories and also in the Admin, Accountancy, Treasury and Secretarial Departments. The remaining 17 do not have a higher-education degree, and mostly provide support, cleaning, maintenance, transport and security services, although some also carry*

*out the same activities as the graduates.*

*Non-academic staff Part-time - 1*

*Non-academic staff Full-Time - 64*

**5.2. Instalações físicas afetas e/ou utilizadas pelo ciclo de estudos (espaços letivos, bibliotecas, laboratórios, salas de computadores, etc.):**

*O Campus Académico, com mais de 70.000 m2 em terreno contínuo e mais de 22.000 m2 de área coberta dividida por 5 edifícios com 43 salas de aula, 12 salas/laboratórios de informática e multimédia, 3 Anfiteatros, 1 Auditório e 1 Biblioteca. O acesso à internet e bases de dados é garantido em todo o Campus por rede ethernet e/ou wireless. O Complexo Desportivo integra um Edifício Desportivo (inclui pavilhão desportivo, ginásios/estúdios especializados, laboratórios, salas de aula e gabinetes de docentes) e um espaço exterior (campo de futebol, pista de atletismo, campos de ténis, campo de areia e zona outdoor, com parede de escalada e slide), 2 laboratórios (1 de exercício e 1 analítico) e 1 ginásio/estúdio fitness, espaços destinados a atividades I&D do IPMAIA, bem como para o desenvolvimento das aulas das diferentes UC. A Maiêutica e Camara Municipal da Maia, mantêm um protocolo de parceria na utilização de espaços desportivos como é o caso do Complexo de Piscinas Municipais de Folgosa.*

**5.2. Facilities allocated to and/or used by the study programme (teaching spaces, libraries, laboratories, computer rooms, etc.):**

*The academic campus with unique features in the country, with over than 70.000 square meters and more than 22.000 covered square meters divided into 5 buildings with 43 rooms, 12 informatic labs, 3 lecture theaters, 1 lecture hall and 1 library. the access to the internet and data bases is guanted all over the Campus by wireless.*

*We highlight the new Spots Complex, built from the root, that integrates a Sportive Building which includes a Sportive Pavilion, gymnasiums, labs, lecture rooms and teachers officies, and an outside space with a football field, tennis court and a track, a field race, a sand field and outdoor area with climbing wall and slide, has 2 labs and 1 fitness studio, spaces projected for the I&D activities. Maiêutica and Camara Municipal da Maia, maintain a protocol of partnership in the use of sports spaces such as the Folgosa Municipal Pool Complex.*

**5.3. Indicação dos principais equipamentos e materiais afetos e/ou utilizados pelo ciclo de estudos (equipamentos didáticos e científicos, materiais e TICs):**

*Os laboratórios do Campus dispõem de equipamentos como tapetes rolantes, ciclo-ergómetros de resistência eletromagnética, sistemas de análise de trocas respiratórias, dinamómetros, plataformas de força, sistemas de análise do movimento, eletromiografia e podobarometria, balanças de bioimpedância, lipocalibradores, acelerómetros, pedómetros, monitores de pressão arterial e frequência cardíaca; de recolha, armazenamento e análise de amostras biológicas e tratamento de dados. Os Estudo de Musculação, Cardio-Fitness e Atividades Ritmicas está equipado com diversos ergómetros e aparelhos de resistência constante e variável e material necessário para as aulas grupos. De realçar o material disponível para as modalidades desportivas que contemplam o plano de estudos. O IPMAIA dispõe de centenas de equipamentos informáticos, audiovisuais e de multimédia, com software especializado (e.g. SPSS, NVivo, Endnote) e possibilidade de acesso on-line a bases de dados internacionais (e.g. EBSCO, B-On).*

**5.3. Indication of the main equipment and materials allocated to and/or used by the study programme (didactic and scientific equipments, materials and ICTs):**

*CORDS labs have specialized equipments aimed to: (i) evaluate the physical fitness, including treadmills, strength platforms, movement analyses systems, scales and plenty of other specialized materials; (ii) collect, process, storage and analyse biological samples, including pipettes, microplacs reader, refrigerator. the fitness studio is equipped with several ergometrics and constant and variable resistance devices. IPMAIA has hundreds of informatic, audiovisual and multimedia equipments, specialized software (e.g. SPSS, NVivo, Endnote) and on-line access to international data bases (e.g. EBSCO, B-On).*

## **6. Atividades de formação e investigação**

**Mapa VI - 6.1. Centro(s) de investigação, na área do ciclo de estudos, em que os docentes desenvolvem a sua Atividade científica**

---

**6.1. Mapa VI Centro(s) de investigação, na área do ciclo de estudos, em que os docentes desenvolvem a sua atividade científica / Research Centre(s) in the area of the study programme, where the teachers develop their scientific activities**

---

Centro de Investigação / Research Centre	Classificação (FCT) / Mark (FCT)	IES / Institution	Observações / Observations
N2i - Núcleo de Investigação do Instituto Politécnico da Maia	n.a	Instituto Politécnico da Maia - IPMAIA	
CIDESD - Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano	Very Good	Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - UTAD	
CIFI2D - Centro de Investigação Formação e Intervenção em Desporto	Fair	Universidade de Desporto - Faculdade de Desporto	
CIAFEL - Centro de Investigação em Atividade Física Saude e Lazer	Fair	Universidade de Desporto - Faculdade de Desporto	
INESC-TEC Instituto de Engenharia de Sistemas e Computadores - Tecnologia e Ciência	Excelent	INstituto de Engenharia de Sistemas e Computadores	
CIPER - Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana	Very Good	Faculdade de Motricidade Humana	
CeiED - Centro de Estudos Interdisciplinares em Educação e Desenvolvimento	Fair	Universidade Lusófona	

## Perguntas 6.2 e 6.3

**6.2. Mapa resumo de publicações científicas do corpo docente do ciclo de estudos, na área predominante do ciclo de estudos, em revistas internacionais com revisão por pares, nos últimos cinco anos (referenciação em formato APA):**

<http://a3es.pt/si/iportal.php/cv/scientific-publication/formId/820b09e8-d200-1d1f-8c7c-59e34c691d85>

**6.3. Lista dos principais projetos e/ou parcerias nacionais e internacionais em que se integram as atividades científicas, tecnológicas, culturais e artísticas desenvolvidas na área do ciclo de estudos:**

*O BeActive foi submetido em outubro de 2016 no âmbito do Sistema de Apoio à Investigação Científica e Tecnológica (Aviso N.º 02/SAICT/2016). O propósito do projeto, ainda em processo de análise pela FCT, foi o desenvolvimento de um referencial de competências nos técnicos de exercício para intervirem com doentes com cancro. Especificamente, o projeto visa potenciar a intervenção dos técnicos, combinando técnicas de mudança comportamental e as orientações médicas, com o intuito de satisfazer a especificidade das necessidades dos doentes. O proponente foi o Instituto Politécnico da Maia em consócio com o Instituto Politécnico de Bragança, estabelecendo parcerias com instituições junto à comunidade, tais como o Centro Hospitalar do Porto (Hospital Santo António) e a Associação de Apoio a Pessoas com Cancro.*

*O IPMAIA, têm sido procuradas por entidades públicas e privadas, para a assinatura de protocolos de estágio, obrigatórios para vários dos cursos existentes na Escola.*

**6.3. List of the main projects and/or national and international partnerships, integrating the scientific, technological, cultural and artistic activities developed in the area of the study programme:**

*BeActive was submitted in October 2016 under the Support System for Scientific and Technological Research (Notice No. 02 / SAICT / 2016). The purpose of the project, still being analyzed by FCT, was the development of a benchmark of competencies in exercise technicians to intervene with patients with cancer. Specifically, the project aims to enhance the intervention of technicians by combining behavioral change techniques and medical guidance to meet the specificity of patients' needs. The proponent was the Polytechnic Institute of Maia in partnership with the Polytechnic Institute of Bragança, establishing partnerships with institutions in the community, such as the Hospital Center of Porto (Hospital Santo António) and the Association to Support People with Cancer.*

*IPMAIA, have been sought out by public and private entities to establish internship protocols, mandatory for several courses in this School.*

## 7. Atividades de desenvolvimento tecnológico e artísticas, prestação de serviços à comunidade e formação avançada

**7.1. Descreva estas atividades e se a sua oferta corresponde às necessidades do mercado, à missão e aos objetivos da instituição:**

*Iniciativas relevantes que envolvem ativamente docentes e alunos e que este curso permitirá desenvolver:*

*- Convenção Fitness & Outdoor, para o publico em geral com especial enfoque na formação continua de profissionais do Fitness e do Desporto Outdoor. 2016 e 2017.*

*-University EDP Challenge;*

*-Open Week, semana aberta com conferências, workshops e demonstrações de carácter científico,*

*tecnológico, desportivo e artístico. 2016 e 2017.*

*-Feira das Profissões, vocacionada para alunos do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico. 2016 e 2017.*

*-Feira Qualifica, com atividades didáticas e culturais e desportivas orientadas para milhares de visitantes;*

*-Universidade Jovem, destinada a jovens do ensino básico e secundário, promovendo o primeiro contacto destes com o Ensino Superior de uma forma lúdica. 2016 e 2017.*

*- O N2i, Núcleo de Investigação do IPMAIA, será também como um polo mobilizador de atividades de investigação aplicada e de relacionamento com a comunidade.*

#### **7.1. Describe these activities and if they correspond to the market needs and to the mission and objectives of the institution:**

*Relevant initiatives, which actively involve teachers and students, that this course will allow developing:*

*- Fitness & Outdoor Convention, for general public with special emphasis in ongoing training for Fitness and Outdoor Sports professionals. 2016 and 2017.*

*- EDP University Challenge;*

*- Open Week, a week with conferences, workshops and demonstrations of scientific, technological, sport and artistic nature. 2016 and 2017.*

*- Job fair, directed at students from the 1st and 2nd study cycles. 2016 and 2017.*

*- Qualifica fair, with didactic, cultural and sport activities targeted at thousands of visitors;*

*- Universidade Jovem (Youth University), targeted at Basic and Secondary Education students, promoting their first contact with higher education in a ludic way. 2016 and 2017.*

*- The N2i, IPMAIA Research Centre, will also be a mobilising unit of applied research activities and relationship with the community.*

## **8. Enquadramento na rede de formação nacional da área (ensino superior público)**

### **8.1. Avaliação da empregabilidade dos graduados por ciclos de estudos similares com base nos dados do Ministério que tutela o emprego:**

*Os dados disponibilizados sobre o nível de empregabilidade pelo Ministério da Educação e Ciência mostram uma excelente taxa de empregabilidade de 94,7% dos graduados em ciclo de estudos semelhantes ao agora proposto.*

*Dentro da área geográfica do IPMAIA, não se encontra nenhum ciclo de estudos com designação e orientação similar nem com um grau de especialização nesta área, o que reforça a necessidade de suprir as solicitações da sociedade e do mercado de trabalho para estes graduados.*

*Neste contexto, a formação de quadros altamente qualificados na área do Desporto, Condição Física e Bem-Estar responde às necessidades de procura destes profissionais assumindo-se como um fator essencial para o investimento científico e académico nestas áreas.*

### **8.1. Evaluation of the graduates' employability based on Ministry responsible for employment data:**

*The data provided on the employability level by the Portuguese Ministry of Education and Science shows an excellent employment rate of 94.7% of the graduates in similar study cycles to the one we propose.*

*Inside the geographic area of IPMAIA, there is not a study cycle with a similar name or specialisation level in this area, which strengthens the need of the society and the labour market for these graduates.*

*In this context, the training of highly qualified staff in the area of Sport, Fitness and Wellness addresses the needs for these professionals and is an essential factor for the scientific and academic investment in these areas.*

### **8.2. Avaliação da capacidade de atrair estudantes baseada nos dados de acesso (DGES):**

*O IPMAIA, em 2015-2016 abriu três Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTESP), Desporto e Turismo de Natureza, de Lazer Desportivo e de Acompanhamento de Crianças e Jovens, no âmbito da Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto, tendo aberto um novo CTESP, Treino Desportivo de Jovens no ano letivo 2016-2017, o que significa um elevado potencial de captação de estudantes, que agora poderão prosseguir os seus estudos nesta licenciatura.*

*Estes aspetos vêm ao encontro dos dados disponíveis na DGES sobre a capacidade que estes tipos de cursos têm na captação dos estudantes. Da análise dos dados conclui-se que o preenchimento das vagas disponíveis é de 100%. No caso deste curso proposto, acresce que somente nos cinco cursos CTESP supramencionados, estão matriculados cerca de 130 alunos que previsivelmente vão procurar este curso no mesmo estabelecimento de ensino, sendo por isso elevadas as expectativas de captação de alunos para o ciclo de estudos que se propõe.*

### **8.2. Evaluation of the capability to attract students based on access data (DGES):**

*The IPMAIA in 2015-2016 opened three CTESP in the fields of Sports, Education and Social Sciences having been filled and two more courses in 2016-17, which means the ability to capture guarantee students who*

*now may continue their studies in this degree in Sport, Fitness and Wellness. These aspects meet the data available in DGES about the ability of this type of courses in attracting students, the data analysis concludes that the filling of vacancies available is over 100%. For this course proposed by IPMaia, besides that in the five CTeSP above mentioned are enrolled about 130 students who will eventually seek this course at the same educational institution to continue their studies.*

**8.3. Lista de eventuais parcerias com outras instituições da região que lecionam ciclos de estudos similares:**  
*Não existe na região um ciclo de estudos com denominação semelhante. Só existindo em Rio Maior, Distrito de Santarém.*

**8.3. List of eventual partnerships with other institutions in the region teaching similar study programmes:**  
*There is no similar study in the region. Only existing in Rio Maior, Santarém District.*

## 9. Fundamentação do número de créditos ECTS do ciclo de estudos

**9.1. Fundamentação do número total de créditos ECTS e da duração do ciclo de estudos, com base no determinado nos artigos 8.º ou 9.º (1.º ciclo), 18.º (2.º ciclo), 19.º (mestrado integrado) e 31.º (3.º ciclo) do Decreto-Lei 63/2016, de 13 de setembro):**

*Este curso possui 180 ECTS e tem a duração de 6 semestres pelo que está de acordo com o estabelecido na legislação em vigor e distribuído de forma equilibrada.*

*O 1º ano é composto por 7 unidades curriculares semestrais em cada semestre, cinco com 4 ECTS uma com 3 ECTS e uma com 7 ECTS, contabilizando 30 ECTS por semestre. No 2º ano, o 1º semestre tem 7 unidades curriculares (três com 4 ECTS, duas com 3 ECTS uma com 5 ECTS e uma com 7 ECTS) e o 2º semestre 6 unidades curriculares (três com 5 ECTS duas com 4 ECTS e uma com 7 ECTS), contabilizando 30 ECTS em cada semestre. No 3º ano, o 1º semestre tem 5 unidades curriculares (três com 4 ECTS, duas com 9 ECTS) perfazendo 30 ECTS. Neste guião apresenta-se ainda a unidade curricular (estágio) no 2º semestre com 15 ECTS. A par da UC de estágio, o 2º semestre do 3º ano conta com mais quatro UC de 4 ECTS e uma de 3 ECTS, contabilizando 30ECTS.*

**9.1. Justification of the total number of ECTS credits and of the duration of the study programme, based on articles no.8 or 9 (1st cycle), 18 (2nd cycle), 19 (integrated master) and 31 (3rd cycle) of Decree-Law 63/2016, of September 13th):**

*This course has 180 ECTS and lasts for 6 semesters, according to what is established in the legislation in force and distributed in a balanced way.*

*The first year consists of 7 semester units in each semester, five with 4 ECTS, one with 3 ECTS and one with 7 ECTS, accounting for 30 ECTS per semester. In the 2nd year, the first semester has 7 curricular units (3 with 4 ECTS, 2 with 3 ECTS and 5 with 7 ECTS) and the 2nd semester 6 curricular units (three with 5 ECTS, two with 4 ECTS and one with 7 ECTS), accounting for 30 ECTS in each semester. In the 3rd year, the first semester has 5 curricular units (three with 4 ECTS, two with 9 ECTS), prefacing 30 ECTS. This script also presents the curricular unit (internship) in the second semester with 15 ECTS. Alongside the traineeship UC, the 2nd semester of the 3rd year has a further four ECTS of 4 ECTS and one of 3 ECTS accounting for 30 ECTS*

**9.2. Metodologia utilizada no cálculo dos créditos ECTS das unidades curriculares:**

*A metodologia utilizada consistiu em distribuir as UC das diferentes áreas científicas nos diferentes semestres tendo em conta uma abrangência de matérias e a preocupação da não saturação temática e científica. Mais especificamente pretende-se providenciar aos alunos conteúdos que sejam transversais a todas as áreas científicas. Existiu a preocupação de conciliar referenciais da formação geral propostas por entidades de responsabilidade no mercado do Fitness como é o caso da Associação de Ginásios e Academias de Portugal. Assim, dada a especificidade das UC's e abrangência da população alvo contemplada por esta licenciatura, optou-se pela distribuição das UC's por semestre, variando entre 3 e 9 ECT's, com exceção do 3º ano, onde é contemplada a Unidade de Estágio, contado com 15 ECTS.*

**9.2. Methodology used for the calculation of the ECTS credits of the curricular units:**

*The method used consisted in distributing the CUs of the different scientific areas in different semestres taking into account the amplitude of the subjects and the concern of thematic and scientific non saturation. More specifically, it is intended to provide students with contents that are transversal to all the scientific areas. There was a concern to reconcile references of the general formation proposed by the Portuguese Association of Gymnasiums. Therefore, due to the specificity of the Curricular Units and the reach of the target population contemplated in this degree, we chose to distribute UC's per semester, varying between 3 and 9 ECT's, except for the 3rd year, where the Internship Unit is counted, counting with 15 ECTS.*

### 9.3. Forma como os docentes foram consultados sobre a metodologia de cálculo do número de créditos ECTS das unidades curriculares:

*Os docentes, que agora se propõem para responsáveis pelas Unidades Curriculares, foram consultados (através da realização de reuniões de trabalho) relativamente à pertinência das mesmas neste ciclo de estudos e do número de ECTS a atribuir, de acordo com as áreas científicas definidas no curso. Os docentes foram ainda consultados relativamente às condições materiais e infraestruturas consideradas determinantes para o pleno desenvolvimento dos conteúdos programáticos. De entre estes docentes, emergiu uma equipa de trabalho que organizou a presente proposta de submissão de um novo ciclo de estudos.*

### 9.3. Process used to consult the teaching staff about the methodology for calculating the number of ECTS credits of the curricular units:

*The academic staff, which are now proposed as responsible for the Curricular Units, were consulted (through work meetings) in relation to the relevance of the CUs in this study cycle and the number of ECTS to assign them, in accordance with the scientific areas defined in the course. They were also consulted on the material conditions and infrastructures deemed crucial for the full development of their syllabus. Among these teachers, a work team was designated, which guided the present proposal.*

## 10. Comparação com ciclos de estudos de referência no espaço europeu

### 10.1. Exemplos de ciclos de estudos existentes em instituições de referência do Espaço Europeu de Ensino Superior com duração e estrutura semelhantes à proposta:

*Os ciclos de estudos de referência no espaço europeu, com duração e estrutura semelhantes à proposta apresentada são:*

- *Abertay University: BSc Fitness, Nutrition and Health*
- *Nottingham Trent University: Exercise, Nutrition and Health*
- *University of Winchester: BSc Strength, Conditioning and Fitness*
- *University of Hull: Applied Exercise Science for Health*
- *Leeds Trinity University: BSc Exercise, Health and Nutrition*
- *University of Salford: Exercise, Nutrition and Health*
- *University of Doncaster: BSc Sport, Fitness and Exercise Science*
- *University of Lincoln: BSc Sport, Fitness and Exercise Science*
- *Universidad de Granada, Espanha: Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*
- *University of the Highlands and Islands: Fitness Health and Exercise*

### 10.1. Examples of study programmes with similar duration and structure offered by reference institutions of the European Higher Education Area:

*The study cycles of reference in the European Space, with a duration and structure similar to the proposal presented are:*

- *Abertay University: BSc Fitness, Nutrition and Health*
- *Nottingham Trent University: Exercise, Nutrition and Health*
- *University of Winchester: BSc Strength, Conditioning and Fitness*
- *University of Hull: Applied Exercise Science for Health*
- *Leeds Trinity University: BSc Exercise, Health and Nutrition*
- *University of Salford: Exercise, Nutrition and Health*
- *University of Doncaster: BSc Sport, Fitness and Exercise Science*
- *University of Lincoln: BSc Sport, Fitness and Exercise Science*
- *Universidad de Granada, Espanha: Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*
- *University of the Highlands and Islands: Fitness Health and Exercise*

### 10.2. Comparação com objetivos de aprendizagem de ciclos de estudos análogos existentes em instituições de referência do Espaço Europeu de Ensino Superior:

*O presente plano de estudos e os conteúdos abordados nas diferentes unidades curriculares, encontram-se em concordância com o estipulado na Estrutura de Qualificação Setorial (Sectoral Qualification Framework) para os profissionais de fitness de acordo com os padrões Europeus (European Standards – Europeactive). Desta forma, os futuros Licenciados em Desporto, Condição Física e Bem-Estar poderão requerer certificação internacional através do projeto European Register of Exercise Professionals (EREPS).*

*Tendo por base os planos de estudos e objetivos de aprendizagem de ciclos de estudos análogos existentes em instituições europeias de ensino superior, verificam-se semelhanças no que concerne às temáticas relacionadas com a saúde, nutrição, anatomofisiologia e biomecânica, bem como com as componentes práticas associadas ao exercício físico. A aproximação dos conteúdos e dos objetivos, nos planos curriculares dos cursos desta natureza existentes no espaço europeu concorre para o*

*reconhecimento da sua formação a nível europeu através do programa EuropeActive. No entanto, será importante realçar que o plano de estudos agora apresentado, revela uma ponderação considerável para o número de horas de contacto e ECTS destinados a unidades curriculares de cariz prático. Esta preocupação visa um reforço considerável na formação e especialização dos alunos, para a aquisição de saberes e competências práticas, as quais serão essenciais para o sucesso no seu futuro profissional. Destaca-se igualmente a preocupação presente nos com os objetivos de aprendizagem relacionados com a prescrição e avaliação da prática de exercício físico, procurando uma aproximação às determinantes da saúde e da importância do Exercício físico nesse domínio associado com o a componente do Bem-Estar. Por outro lado, o presente plano de estudos apresenta um Estágio no último semestre do curso, o qual reforça a intencionalidade de integração dos estudantes no mercado de trabalho. Considera-se que a realização de um Estágio profissional, em conjugação com a realização do respetivo relatório de estágio, seja um fator preponderante na capacitação dos estudantes e na diferenciação do presente plano de estudos.*

## **10.2. Comparison with the intended learning outcomes of similar study programmes offered by reference institutions of the European Higher Education Area:**

*The current study plan and the syllabus addressed in the different curricular units are consistent with the provisions of the Sectoral Qualification Framework for fitness professionals, according to the European Standards – EuropeActive. This way, future graduates in Sport, Fitness and Wellness may request international certification through the European Register of Exercise Professionals (EREPS) project. Based on study plans and learning outcomes of similar existing study cycles in European higher education institutions, there are similarities in terms of subjects related to health, nutrition, anatomophysiology and biomechanics, as well as in practical components related to physical exercise. It is considered that there is a relation between these similarities and the goal of different institutions for the recognition of their training at the European level through the EuropeActive programme. However, it is important to mention that the study plan now presented reveals a considerable weighting to the number of contact hours and ECTS of the practical curricular units. This concern aims at a considerable reinforcement in the training and specialisation of students, in order for them to acquire knowledge and practical skills, which are essential for the success of their professional future. It is also worth mentioning the concern with the learning outcomes related to the prescription and evaluation of physical exercise, associated to a health component. On the other hand, this study plan presents an internship in the last semester of the course, which reinforces the intention of integrating students in the labour market. It is verified that several study plans of similar study programmes at the European level did not choose the option of an internship. It is considered that a professional internship, in combination with the execution of the internship report, is a determinant factor in the empowerment of students and in the differentiation of this study cycle.*

## **11. Estágios e/ou Formação em Serviço**

### **11.1. e 11.2 Locais de estágio e/ou formação em serviço (quando aplicável)**

---

#### **Mapa VII - Protocolos de Cooperação**

#### **Mapa VII - Centro de Treinos Jesuítas**

##### **11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:**

*Centro de Treinos Jesuítas*

##### **11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 150kB):**

[11.1.2.\\_C.T.Jesuítas.pdf](#)

#### **Mapa VII - Maximus Fitness Health**

##### **11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:**

*Maximus Fitness Health*

##### **11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 150kB):**

[11.1.2.\\_Maximus.pdf](#)

#### **Mapa VII - MaiaFit**

##### **11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:**

*MaiaFit*

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 150kB):  
[11.1.2.\\_Maiafit.pdf](#)

#### Mapa VII - Corpore Sano Health Club

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:  
*Corpore Sano Health Club*

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 150kB):  
[11.1.2.\\_Corpore Sano.pdf](#)

#### Mapa VII - Solinca - Health and Fitness

11.1.1. Entidade onde os estudantes completam a sua formação:  
*Solinca - Health and Fitness*

11.1.2. Protocolo (PDF, máx. 150kB):  
[11.1.2.\\_Solinca.pdf](#)

#### Mapa VIII. Plano de distribuição dos estudantes

11.2. Mapa VIII. Plano de distribuição dos estudantes pelos locais de estágio e/ou formação em serviço demonstrando a adequação dos recursos disponíveis.(PDF, máx. 100kB).

[11.2.\\_MAPA VIII Plano de distribuição dos estudantes pelos locais de estágio.pdf](#)

11.3. Recursos próprios da Instituição para acompanhamento efetivo dos seus estudantes nos estágios e/ou formação em serviço.

---

11.3. Recursos próprios da Instituição para o acompanhamento efetivo dos seus estudantes nos estágios e/ou formação em serviço:

*O Gabinete de Estágios e Inserção Profissional é responsável pelo acompanhamento e pelo desenvolvimento de programas de estágio na sequência dos Protocolo de Colaboração estabelecidos com as Entidades que acolhem os estagiários da instituição.*

*Os estágios serão orientados pelos professores doutorados ou especialistas, podendo ser coadjuvados por outros docentes, aprovados pela comissão científico-pedagógica do curso e sob proposta do coordenador. As suas funções são:*

- assegurar a articulação entre os orientadores cooperantes;
- elaborar em conjunto com cada orientador cooperante o plano individual de atividades de estágio e supervisionar a sua execução;
- supervisionar e participar nos diferentes momentos de avaliação (intermédia e final)

11.3. Resources of the Institution to effectively follow its students during the in-service training periods:

*The Gabinete de Estágios e Inserção Profissional (Internships and Employability Office) is responsible for the monitoring and development of internship programmes following the Cooperation Protocols established with Entities that receive interns from our institution.*

*The internships are supervised by PhD or specialised teachers and they can be supported by other members of the academic staff, approved by the course's scientific-pedagogical commission and by proposal of the coordinator. Its main responsibilities are:*

- to ensure the cooperation between the cooperating supervisors;
- to create with each cooperating supervisor the individual activities plan for the internship and supervise its execution;
- to supervise and participate in the various moments of assessment (intermediate and final).

#### 11.4. Orientadores cooperantes

---

Mapa IX. Normas para a avaliação e seleção dos elementos das instituições de estágio e/ou formação em serviço responsáveis por acompanhar os estudantes

11.4.1 Mapa IX. Mecanismos de avaliação e seleção dos orientadores cooperantes de estágio e/ou formação em serviço, negociados entre a Instituição de ensino superior e as instituições de estágio e/ou formação em serviço (PDF, máx. 100kB):

[11.4.1\\_11.4.1\\_MAPA IX Mecanismos de avaliação e seleção dos orientadores.pdf](#)

**Mapa X. Orientadores cooperantes de estágio e/ou formação em serviço (obrigatório para ciclo de estudos com estágio obrigatório por Lei)**

**11.4.2. Mapa X. Orientadores cooperantes de estágio e/ou formação em serviço (obrigatório para ciclo de estudos com estágio obrigatório por Lei) / External supervisors responsible for following the students' activities (mandatory for study programmes with in-service training mandatory by law)**

Nome / Name	Instituição ou estabelecimento a que pertence / Institution	Categoria Profissional / Professional Title	Habilitação Profissional (1)/ Professional qualifications (1)	Nº de anos de serviço / N° of working years
Magda Silva	Solinca - Braga	Diretor Técnico	Licenciado	7
João Marques	Solinca - Constituição	Diretor Técnico	Licenciado	4
Bruno Figueiredo	Solinca - Dragão	Diretor Técnico	Licenciado	6
Tiago Félix	Solinca - Ermesinde	Diretor Técnico	Licenciado	7
Mónica Queiros	Solinca - Foz	Diretor Técnico	Licenciado	9
José Monteiro	Maximus Fitness And Health	Diretor Técnico	Licenciado	16
Daniel Torralvo	Solinca - Gaia	Diretor Técnico	Licenciado	5
Pierre Carneiro	Solinca - Guimarães	Diretor Técnico	Licenciado	3
Claudia Ribeiro	Solinca - Maia	Diretor Técnico	Licenciado	10
Rita Ferreira	Solinca - NorteShopping	Diretor Técnico	Licenciado	8
Rui Duarte	Solinca - Porto Palácio Hotel	Diretor Técnico	Licenciado	8
João Borlido	Solinca - Viana do Castelo	Diretor Técnico	Licenciado	5
António Grilo	Solinca - Vila do Conde	Diretor Técnico	Licenciado	7
Nuno Santos	Solinca - Rio Tinto	Diretor Técnico	Licenciado	6
Ana Marques	Corpore Sano Health Club	Diretor Técnico	Licenciado	6
Mário Simões	Centro de Treinos Jesuítas	Diretor Técnico	Licenciado	8
Sónia Ferreira	Maia Fit	Diretor Técnico	Licenciado	12

## 12. Análise SWOT do ciclo de estudos

### 12.1. Pontos fortes:

- *Apresenta-se como sendo o único curso de 1º Ciclo da área geográfica que realiza formação Especializada em Desporto, Condição Física e Bem-Estar;*
- *Empregabilidade elevada – 94,7% nos recém-diplomados;*
- *Enquadramento desta área de formação especializada com o Programa de Saúde Prioritário da DGS para 2016-2019 (Despacho n.º 6401/2016 de 16 de maio);*
- *Enquadramento desta área de formação especializada com a Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, Saúde e Bem-Estar (ENPAF) da DGS para 2016-2025;*
- *Forte componente prática do curso e respetiva ligação com o mercado de trabalho através da ligação à comunidade bem como através dos protocolos estabelecidos com entidades empregadoras de referência;*
- *Corpo docente altamente especializado e com experiência profissional substantiva na área deste ciclo de estudos;*
- *Qualidade das instalações e materiais desportivos.*
- *Os números recentes de novos alunos matriculados no IPMAIA revelam um crescimento considerável e sustentado.*

### 12.1. Strengths:

- This is the only 1st cycle degree course in this geographic area that offers specialised training with intervention in the area of sport, fitness and wellness;*
- *The high employment rate – 94.7% in new graduates;*
- *Framing this specialised training area with the Priority Health Programme of the Directorate-General of Health for 2016-2019;*
- *Framing this specialised training area with the National Strategy for the Promotion of Physical Activity, Health and Wellness of the Directorate-General of Health for 2016-2025;*
- *Highly specialized teaching staff with substantive professional experience in the area of this cycle of studies;*

- *Strong connection with the labour market through the relation with the community and the provision of services of the teaching staff, as well as through the protocols established with reference employers in this area at the national level;*
- *Quality of the sports facilities and materials.*
- *The number of students reveals a constant growth.*

#### **12.2. Pontos fracos:**

*Devido à sua muito recente criação, trata-se de uma instituição que está ainda em processo de afirmação no panorama local e nacional da sua oferta formativa diferenciadora. Contudo, todas as atividades desenvolvidas desde o início da sua criação, apresentam uma forte abertura à comunidade exterior. O Núcleo de investigação do IPMAIA é muito recente, pelo que apenas agora se começam a estabelecer as dinâmicas naturais para a realização de investigação científica.*

#### **12.2. Weaknesses:**

*Due to its very recent creation, this is an institution that is still in the process of affirmation in the local and national panorama its distinctive training offer. However, all the activities developed since its beginning present a strong openness to the outside community. The IPMAIA Research Centre is very recent, which is the reason why it only now started to establish natural dynamics to carry out scientific research.*

#### **12.3. Oportunidades:**

- *Este curso de 1º Ciclo é diferenciador pela aposta na formação especializada na área do Desporto da Condição Física e Bem-Estar;*
- *Possibilidade de desenvolver projetos de prestação de serviços à comunidade;*
- *Contacto real e efetivo com os locais de intervenção profissional através dos estágios;*
- *Possibilidade de internacionalização e de reconhecimento da formação profissional através do projeto Europeu “Europe Active” e, mais em particular, da certificação “European Register of Exercise Professionals”;*
- *Adaptação do plano de estudos às necessidades e tendências do mercado de trabalho, tendo sido auscultados parceiros com uma forte capacidade empregadora;*
- *Obrigatoriedade legal dos profissionais e diretores técnicos de ginásios possuírem uma qualificação certificada;*
- *Possibilidade de conciliar um curso de ensino superior, com uma inerente ligação à investigação científica, e uma formação profissional especializada.*

#### **12.3. Opportunities:**

- *This 1st cycle course stands out for the investment it makes in specialised training in the area of fitness, health and wellness;*
- *Opportunity to develop projects of provisions of services to the community near public and private institutions;*
- *Real and effective contact with the professional intervention places through internships;*
- *Opportunity of internationalisation and recognition of professional training through the “EuropeActive” European project and, particularly, through the “European Register of Exercise Professionals” certification;*
- *Adaptation of the study plan to the needs and trends of the labour market, through the consultation of partners with a strong ability to employ graduates;*
- *Legal requirement for a certified qualification of gym professionals and gym technical managers;*
- *Opportunity to conciliate a higher education degree with the inherent connection to scientific research and a specialised professional training.*

#### **12.4. Constrangimentos:**

*O regime de instalação, fase em que se encontra o IPMAIA, encerra naturalmente alguns constrangimentos que se prendem com a estrutura orgânica da instituição, nomeadamente na percentagem de docentes afetos a tempo integral. Saliencia-se que alguns docentes serão considerados para regime de tempo integral, contabilizando as horas associadas ao plano de estudos agora apresentado.*

#### **12.4. Threats:**

*IPMAIA is under a setting-up scheme, which obviously carries some constraints regarding the institution’s organic structure, namely in the percentage of full time teachers. It is important to highlight that some teachers will become full time teachers, accounting for the hours associated to the study plan now presented.*

#### **12.5. CONCLUSÕES:**

*Este ciclo de estudos possui um corpo docente especializado, com uma vasta experiência profissional e com uma forte ligação às entidades públicas e privadas prestadoras de serviços, sendo que estes fatores assumem uma elevada relevância para a garantia da qualidade da proposta. Por outro lado, o plano de*

*estudos proposto revela um modelo de formação académica, que tem como assunção a integração de competências técnico-práticas profissionalizantes e científicas de nível superior, dotando os estudantes de um perfil de saída de elevada qualificação e especialização, possibilitando ainda o prosseguimento de estudos para os diplomados dos CTeSP da Escola Superior de Ciências Sociais, Educação e Desporto do IPMAIA. Posiciona-se numa área científica com forte empregabilidade ao nível nacional e internacional, e com grande potencial de ligação a projetos significativos para a região. Dada a abrangência das populações específicas visadas no âmbito desta Licenciatura, não será difícil para os recém-licenciados a entrada no mercado de trabalho. O facto de ser o único curso de 1º ciclo da região, optar por uma especialização na vertente do Desporto, Condição Física e do Bem-Estar, será uma solução bastante proveitosa de suprir as necessidades do mercado de trabalho local, nesta área, perspetiva que revela uma forte necessidade de profissionais altamente qualificados, perspetiva ser claramente um fator de sucesso ao nível da procura e da empregabilidade. Por outro lado, sendo a inatividade física um dos fatores que mais tem contribuído para o aparecimento de diversas doenças, facilmente se compreende a posição da Direção Geral da Saúde em estabelecer planos estratégicos associados à atividade física, sendo inclusivamente um programa prioritário para a promoção da Saúde e Bem- Estar. Desta forma, a qualificação e a formação de novos profissionais, com um conjunto de valências especializadas nesta área, é claramente um fator que em muito irá contribuir para alcançar os objetivos que os programas nacionais e europeus (através da Organização Mundial de Saúde) pretendem alcançar. De igual forma, as dinâmicas inerentes a um curso desta natureza, englobam igualmente a realização de projetos para a comunidade e a dinamização de eventos e atividades que divulguem e promovam o conhecimento sustentado sobre esta área. Por último, a realização de investigação científica associada a este ciclo de estudos, será uma forma de contribuir para a melhoria do conhecimento acerca do impacto e das metodologias de trabalho ao nível do desporto, da condição física, atividade física e do exercício físico.*

#### **12.5. CONCLUSIONS:**

*This study cycle has a specialised teaching staff, with a wide professional experience and with a strong connection to public and private service entities, with these factors having great relevance to ensure the quality of the proposal. On the other hand, the proposed study plan reveals an academic training model, which seeks to integrate technical, practical, vocational and scientific competences at a higher education level, giving its students a high qualification and specialisation, allowing the Professional Higher Technical Courses (CTeSP) students of the Higher School of Social Sciences, Education and Sports of IPMAIA to continue their studies. This course positions itself in a scientific area with high employability at the national and international level, and with great potential of connection to significant projects for the region. Given the scope of the specific populations covered in this Bachelor's Degree, it will not be difficult for new graduates to enter the labour market. Being the only course at the 1st cycle level in the region choosing a specialisation in the area of sports, fitness and wellness branches (areas that reveal a strong need of highly qualified professionals), clearly envisions a success factor in terms of job search and employability. On the other hand, with physical inactivity being one of the factors that have contributed the most for the emergence of several diseases, the aim of the Directorate-General of Health to establish strategic plans associated to the physical activity is easily understandable, with it even being a Priority Health Programme. This way, the qualification and training of new professionals with a set of specialised skills in this area is clearly a factor that will contribute a great deal to achieve the objectives that the national and European programmes (through the World Health Organisation) intend to reach. Likewise, the dynamics inherent to a course of this nature also include the execution of projects for the community and the organisation of events and activities that spread and promote sustained knowledge about this area. Finally, the execution of scientific research associated to this study cycle would be a way to increase the knowledge on the impact and the work methodologies at the level of sport, fitness, physical activity and physical exercise.*