

Escola Superior  
de Desporto de  
Rio Maior

[IPSantarém]



# Guia das Unidades Curriculares PAL/AFEVS - 2015

## Índice

Cardiofitness e treino de força - AFEVS / Cardiofitness and strenght training .....	3
Modelos de mudança comportamental - AFEVS / Behavioral change models - PALC.....	6
Programa de mudança comportamental - AFEVS / Traineeship - PAL.....	9
Projeto I - AFEVS / Project I - PAL .....	12
Projeto II - AFEVS / Project II - PAL .....	15
Planeamento de negócios e consultoria - AFEVS / Business planning and advice - PAL.....	17
Ciências aplicadas à saúde - AFEVS / Applied basic health sciences - PAL.....	21
Opção 3 - Capacidades Condicionantes e Atividade Física / Electives 3 - Conditioning Capacities and Physical Activity .....	24
Opção 1 - Atividade Física e Sociedade / Physical Activity and Society .....	28
Opção 2 - Atividades Rítmicas e Expressivas Culturais / Electives 2 - Cultural Rythmic and Expressive Activities .....	33
Relações interpessoais - AFEVS / Interpersonal relationships - PAL .....	38
Gestão de projetos - AFEVS / Project management - PAL.....	42
Métodos de aconselhamento - AFEVS / Counselling - PAL .....	44
Psicologia da saúde - AFEVS / Health psychology - PAL .....	46
Intervenção profissional - AFEVS / Intervention Mapping .....	49
Pedagogia da atividade física - AFEVS / Teaching didatics and physical activity .....	53
Seminário - AFEVS / Seminar - PAL.....	58
Simulação estratégica de políticas para a atividade física - AFEVS / Strategy and policy game - PAL .....	60
Avaliação e intervenção para a mudança comportamental - AFEVS / Changing behaviour - PAL.....	63
Opção 4 - Atividades Desportivas Coletivas / Electives 4 - Team Sport Activities .....	65
Avaliação e prescrição do exercício - AFEVS / Exercise testing and prescription - PAL .....	69
Exercício e nutrição ao longo da vida - AFEVS / Exercise and nutrition across lifespan - PAL .....	72
Exercício para populações especiais - AFEVS / Exercise for clinical conditions - PAL .....	75
Introdução à saúde pública - AFEVS / Introduction in public health - PAL.....	78
Plano de intervenção nutricional - AFEVS / Nutrition intervention plan - PAL .....	81

Atividade física e estilo de vida - AFEVS / Physical activity and lifestyle - PAL.....	84
Aulas de grupo de fitness - AFEVS / Fitness group activities - PAL.....	87
Técnicas de comunicação e apresentação - AFEVS / Presentation and communication.....	92
Atividades físicas de natureza - AFEVS / Outdoor fitness activities - PAL.....	96

## FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Cardiofitness e treino de força - AFEVS / Cardiofitness and strenght training</b>	
Ano curricular / Curricular Year  1	Semestre/ Semester: 2	ECTS:5
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: TP:22,5; PL:30	
Regente / Head teacher / mail:	João Moutão - jmoutao@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	Nuno Pimenta; Filipe Polónia	
<b>Objetivos:</b>  Pretende-se que o estudante no final da unidade curricular seja capaz de: 1. Compreender os conceitos básicos e os fundamentos do treino de cardiofitness e força 2. Conhecer as principais fases e métodos de treino aplicados no treino de cardiofitness e força 3. Conhecer e saber aplicar os diferentes protocolos de avaliação da condição cardiovascular e da força 4. Conhecer e saber utilizar corretamente os principais equipamentos e materiais aplicados no treino de cardiofitness e força 5. Saber aplicar os conhecimentos adquiridos na construção de um plano de treino de cardiofitness e força adaptado às características de um praticante		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  It is intended that the student at the end of the course are able to: 1. Understanding the basics and fundamentals of cardio and strength training; 2. Know the main stages and training methods applied in cardio and strength training; 3. Know and apply the different protocols for assessing cardiovascular fitness and strength; 4. Know how to properly use the main equipment and materials used in cardio and strength training; 5. Learn to apply the knowledge gained in building a workout plan cardio and strength adapted to the characteristics of a practitioner.		
<b>Conteúdos:</b>  Os objetivos definidos serão operacionalizados nos seguintes conteúdos: Parte de treino de força 1. Conceitos básicos e fundamentos gerais do treino de força a. Fatores condicionantes da produção de força b. Principais adaptações e objetivos do treino de força c. Principais fases e métodos de treino de força 2) Avaliação da força a. Método direto de 1RM b. Métodos indiretos de predição da 1RM 3) Equipamentos e materiais de treino de força a. Máquinas de treino de força b. Pesos livres c. Materiais de instabilidade 4) Principais exercícios de treino de força a. Análise cinesiológica b. Grupo muscular alvo c. Técnica de execução 5) Programas de treino de força Parte de treino de cardiofitness 6) Conceitos básicos e fundamentos gerais do treino de cardiofitness a. Principais adaptações do treino de cardiofitness b. Principais fases e métodos de treino em cardiofitness 7) Avaliação da capacidade cardiorrespiratória a. Métodos diretos b. Métodos indiretos 8) Equipamentos e materiais de cardiofitness 9) Programas de treino de cardiofitness 10) Conjugação do treino de cardiofitness e força durante a sessão e ao longo de um planeamento		
<b>Syllabus:</b>  The objectives set will be operationalized in the following contents: Part of strength training One. Basic concepts and general fundamentals of strength training a. Factors affecting the production of force b. Major adjustments and goals of strength training c. Main stages and methods of strength training 2) Assessment of strength a. Direct method of 1RM b. Indirect methods of predicting 1RM 3) Equipment and materials for strength training a. Strength training machines b. free Weights c. Materials instability 4) Major strength training exercises a. analysis kinesiological b. Target muscle group c. Technical execution 5) Strength Training Programs Part of cardio workout 6) Basic concepts and fundamentals of general cardio workout a. Major adaptations of cardio workout b. Main stages and methods of training in cardio 7) Evaluation of cardiorespiratory fitness a. direct methods b. indirect methods 8) Equipment and materials cardiofitness 9) cardio workout programs 10) Know how to conjugate cardio and strength training during the session and over a planning		
<b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b>		

Os conteúdos programáticos são a operacionalização dos objetivos definidos para a unidade curricular, nomeadamente: • Os pontos 1 e 6 dos conteúdos programáticos dizem respeito à operacionalização do 1º e 2º objetivos definidos; • Os pontos 2 e 7 dos conteúdos programáticos dizem respeito à operacionalização do 3º objetivo definido; • Os pontos 3,4 e 8 dos conteúdos programáticos dizem respeito à operacionalização do 4º objetivo definido; • Os pontos 5, 9 e 10 dos conteúdos programáticos dizem respeito à operacionalização do 5º objetivo definido.
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>The syllabus is the operationalization of the goals set for the course, including: • Sections 1 and 6 of the syllabus relate to the operationalization of the 1st and 2nd goals; • Sections 2 and 7 of the syllabus relate to the operationalization of the 3rd goal defined; • The points 3,4 and 8 of the syllabus relate to the operationalization of the 4th defined objective; • Items 5, 9 and 10 of the syllabus relate to the operationalization of the 5th goal set.</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Nas aulas teóricas serão utilizadas metodologias de ensino expositivas (apresentação e discussão de conteúdos). Nas aulas teórico-práticas procura-se fazer a assimilação, transferência e aplicação do conhecimento teórico, através de metodologias de ensino interativas que envolvam o treino de competências técnicas e de intervenção através da realização de exercícios práticos e de treino de prática pedagógica e da análise, reflexão e discussão de situações apresentadas na aula. Em coerência com as mencionadas opções metodológicas o modelo de avaliação desta unidade curricular valoriza o processo de ensino-aprendizagem e assenta em 3 elementos: 2 testes escritos (60%); 1 teste prático (40%).</p> <p>O Modelo de avaliação contínua valoriza o processo de ensino-aprendizagem (em presença e em autonomia) e é baseado em quatro elementos: 2 testes escritos (50%); 2 trabalhos práticos (50%). Para a avaliação final (exame final) o modelo de avaliação é baseado em três elementos: prova individual escrita (50%); revisão da literatura (25%); trabalho prático (25%).</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>In the lectures will be used teaching methodologies expository (presentation and discussion content). In practical classes seek to make assimilation, transfer and application of theoretical knowledge through interactive teaching methods that involve skills training and intervention techniques through practical exercises and training for teaching practice and analysis , reflection and discussion of situations presented in class. Consistent with the aforementioned methodological options the evaluation model of this unit enhances the teaching-learning process and is based on 3 elements: two written tests (60%), 1 practical test (40%).</p> <p>Attendance</p> <p>During the regular season, students may choose one of two types of evaluation: continuous or final exam. To participate in the continuous evaluation process is mandatory that students attend at least 75% attendance of contact hours (lectures and practical). Students covered by special conditions, are not bound by this minimum attendance. It is considered that the student began the process of continuous assessment from the moment they take part in any element of assessment during the classes.</p> <p>Continuous evaluation (normal and special periods)</p> <p>Continuous´ assessment model values the teaching-learning process (in presence and autonomously) and is based on 4 elements: 2 Written Test (50 %); 2 Practical work (50 %).</p> <p>The final continuous evaluation classification will be arithmetic average of all the different evaluation elements before mentioned. In each element students need to achieve the grade 10. Will be excused from the final exam and considered "approved" students who obtain a grade equal to or higher than 10. Students who obtain less than 10 grades will be considered "disapproved".</p> <p>Final Assessment (final exam)</p> <p>The final assessment model is based on 3 elements: Individual Written Test (50 %); Literature Review Single Work (25 %); Practical work (25 %).</p> <p>The final exam evaluation classification will be arithmetic average of all the different evaluation elements before mentioned. In none of the final assessment elements is allowed to rating less than 8 values. The procedures for carrying out the elements of the final evaluation are: a) the individual written test will be conducted on a day and time designate in the exams calendar b ) the individual literature review work (one of the topics on the program) shall be finished and delivered until the exam day.</p> <p>Students in special situation</p>

To all the specifics situations it is applied the Students in Special Situations Regulation.
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>A metodologia de ensino expositiva utilizada nas aulas teóricas irá permitir aos alunos a aquisição dos conhecimentos necessários para o desenvolvimento das aulas teórico-práticas. Nas aulas teórico práticas far-se-á a ligação à prática dos conceitos teóricos através de metodologias interativas, envolvendo os alunos no processo de ensino aprendizagem. Dessa forma, todos os 5 objetivos de aprendizagem definidos serão alvo de uma apresentação introdutória a que se seguirá a sua exploração mais aprofundada no âmbito das aulas teórico-práticas onde serão realizados os exercícios práticos.</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>The teaching methodology used in expository lectures will allow students to acquire the knowledge necessary for the development of theoretical and practical lessons. In theoretical practice far will the connection to the practice of theoretical concepts through interactive methodologies, involving students in the process of teaching learning. Thus, all 5 learning objectives defined will target an introductory presentation to be followed by their further exploration in the context of practical classes where the practical exercises will be conducted.</p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <p>ACSM (2009). ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription. USA: Lippincott Williams &amp; Wilkins.</p> <p>Baechele, T. R., &amp; Earle, R. W. (Eds.). (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. National Strength and Conditioning Association. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Bompa, T. O., Pasquale, M. D., &amp; Cornacchia, L. (2002). Serious Strength Training. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Howley, E. &amp; Franks, B. (2009). Fitness Professional Handbook. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Stoppani, J. (2006). Encyclopedia of Muscle &amp; Strength. Champaign, IL: Human Kinetics.</p>

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Modelos de mudança comportamental - AFEVS / Behavioral change models - PALC</b>	
Ano curricular / Curricular Year  1	Semestre/ Semester: 1	ECTS:3
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:11,3; TP:11,3	
Regente / Head teacher / mail:	Luís Cid - jmoutao@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:		
<b>Objetivos:</b>  Pretende-se que o estudante no final da unidade curricular seja capaz de: 1. Compreender os conceitos básicos e fundamentos gerais da mudança comportamental 2. Identificar os principais benefícios físicos, psicológicos e emocionais de um estilo de vida ativo3. Identificar a quantidade de atividade física recomendada e avaliar a sua prática e principais determinantes 4. Identificar os principais modelos e teorias de modificação comportamental no contexto da promoção de um estilo de vida ativo		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  It is intended that the student at the end of the course is be able to: 1. Understanding the basics and fundamentals of general behavioral change 2. Identify the key benefits the physical, psychological and emotional needs of a lifestyle ativo3. Identify the recommended amount of physical activity and evaluate their practice and main determinants 4. Identify major theories and models of behavior modification in the context of promoting an active lifestyle		
<b>Conteúdos:</b>  Os objetivos definidos serão operacionalizados nos seguintes conteúdos: 1) Conceitos básicos e fundamentos gerais da mudança comportamental a. Dualismo Vs Monismo b. Fundamentos biológicos do comportamento c. Fundamentos cognitivos do comportamento d. Fundamentos comportamentais e sociais do comportamento 2) Comportamento de atividade física a. Quantidade de atividade física recomendada b. Principais benefícios físicos, psicológicos e emocionais de um estilo de vida ativo c. Avaliação do comportamento de atividade física d. Determinantes ambientais do comportamento de atividade física e. Determinantes psicológicas do comportamento de atividade física 3) Principais modelos e teorias de modificação comportamental no contexto da promoção de um estilo de vida ativo a. Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen, 1985) b. Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1985) c. Teoria dos Objetivos de Realização (Nicholls, 1984) d. Teoria Sócio-Cognitiva (Bandura, 1977) e. Modelo de Crença na Saúde (Becker & Maiman, 1975) f. Modelo Transteórico - Fases de Mudança (Prochaska & Diclemente, 1983)		
<b>Syllabus:</b>  The objectives set will be operationalized in the following contents: 1) Basic concepts and general fundamentals of behavioral change a. Dualism vs. Monism b. Fundamentals of biological behavior c. Fundamentals of cognitive behavior d. Fundamentals of behavioral and social behavior 2) physical activity behavior a. Amount of physical activity recommended b. Key benefits physical, psychological and emotional an active lifestyle c. Assessment of physical activity behavior d. Environmental determinants of physical activity behavior and. Psychological determinants of physical activity behavior 3) Major theories and models of behavior modification in the context of the promotion of an active lifestyle a. Theory of Planned Behaviour (Ajzen, 1985) b. Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1985) c. Theory of Achievement Objectives (Nicholls, 1984) d. Socio-Cognitive Theory (Bandura, 1977) and. Health Belief Model (Becker & Maiman, 1975) f. Transtheoretical Model - Stages of Change (Prochaska & DiClemente, 1983)		
<b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b>  Os conteúdos programáticos são a operacionalização dos objetivos definidos para a unidade curricular, nomeadamente: O ponto 1 dos conteúdos programáticos dizem respeito à operacionalização do 1º objetivo definido, o ponto 2 aos 2º e 3º objetivos e o ponto 3		

ao 4º objetivo.
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>The syllabus is the operationalization of the goals set for the course, including: item 1 of the syllabus relate to the operationalization of the 1st goal set point 2 to 2 nd and 3 rd goals and Section 3 to the 4th goal.</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Nas aulas teóricas serão utilizadas metodologias de ensino expositivas (apresentação e discussão de conteúdos). Nas aulas teórico-práticas procura-se fazer a assimilação, transferência e aplicação do conhecimento teórico, através de metodologias de ensino interativas que envolvam a observação e análise de comportamentos em contexto natural desde a perspetiva comportamental, a problematização e descoberta guiada, a utilização de instrumentos de medida (ex. questionários), o trabalho de grupo e a exposição de conteúdos interpares.</p> <p>Regime de Frequência</p> <p>Na época normal os alunos poderão optar por um dos dois tipos de avaliação: contínua ou exame final (na época de recurso e especial apenas podem realizar o exame final). Para usufruir do processo de avaliação contínua é obrigatório que os alunos assistam a pelo menos 75% de presenças das horas de contacto (teóricas e teórico-práticas). Os alunos abrangidos pelo regime especial, não estão obrigados às presenças mínimas. Considera-se que o aluno iniciou o processo de avaliação contínua a partir do momento em que participe em qualquer dos elementos de avaliação previstos no presente programa para o regime geral.</p> <p>Avaliação Contínua (regime geral e regime especial)</p> <p>O modelo de avaliação contínua valoriza o processo de ensino-aprendizagem (presencial e autónomo) e assenta em 3 elementos: Teste Escrito Individual (30%); Trabalho Individual (20%) e Trabalho de Grupo (50%). No caso dos alunos abrangidos pelo regime especial, o Trabalho Individual (20%) será diferenciado (consultar o regente da UC).</p> <p>Condições Avaliação Contínua (regime geral e regime especial)</p> <p>A classificação final da avaliação contínua será atribuída pela média aritmética ponderada dos diversos elementos de avaliação mencionados, não existindo nota mínima. Serão dispensados de exame final e considerados “Aprovados”, os alunos que obtenham uma classificação final igual ou superior a 10 valores. Os alunos que obtenham uma classificação inferior a 10 valores serão considerados “Reprovados”.</p> <p>Avaliação Final (exame final)</p> <p>O modelo de avaliação final assenta em 3 elementos: Teste Escrito Individual (70%); Trabalho de Revisão Bibliográfica Individual (30%).</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>In the lectures will be used teaching methodologies expository (presentation and discussion content). In practical classes seek to make assimilation, transfer and application of theoretical knowledge through interactive teaching methods that involve observation and analysis of behavior in natural context from the perspective behavioral, questioning and guided discovery, the use of measuring instruments (eg questionnaires), group work and peer exhibition content.</p> <p>Consistent with the aforementioned methodological options the evaluation model of this unit enhances the teaching-learning process and is based on 3 elements: Written test (30%), individual work (30%) and group work (40%).</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>A metodologia de ensino expositiva utilizada nas aulas teóricas irá permitir aos alunos apreenderem a informação de base necessária para o desenvolvimento das aulas teórico-práticas, onde se privilegia as metodologias interativas, envolvendo os alunos no processo de ensino aprendizagem. Dessa forma, todos os 4 objetivos de aprendizagem definidos serão alvo de uma apresentação introdutória a que se seguirá a sua exploração mais aprofundada no âmbito das aulas teórico-práticas com recurso à constituição de grupos de trabalho e a definição de temas e tarefas, fazendo-se a ligação entre a teoria e a prática.</p>



**Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:**

The teaching methodology used in expository lectures will allow students to grasp the basic information required for the development of practical classes, where favors interactive methodologies, involving students in the process of teaching and learning. Thus, all 4 learning objectives set will be the target of an introductory presentation to be followed by their further exploration in the context of practical classes using the constitution of working groups and the definition of topics and tasks, making up the link between theory and practice.

**Bibliografia principal / Bibliography:**

- 1) Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). Foundations of Exercise Psychology. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.;
- 2) Biddle, S., & Mutrie, N. (2001). Psychology of Physical Activity: determinants, well-being and interventions: Routledge;
- 3) Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). Exercise Psychology: Human Kinetics;
- 4) Gavin, J. (2005). Lifestyle Fitness Coaching: Guiding Client Development Through Active Living. Champaign: IL: Human Kinetics.
- 5) Leitão, J., Moutão, J., & Cid, L. (2013). Psicologia aplicada ao contexto do exercício: tendências da investigação realizada na última década. Revista Psicología del Deporte, 22(2), 509-516.

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Programa de mudança comportamental - AFEVS / Traineeship - PAL</b>	
Ano curricular / Curricular Year  2	Semestre/ Semester: 3	ECTS:8
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: TP:15; PL:15; TC:15; E:22,5	
Regente / Head teacher / mail:	João Moutão - jmoutao@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	Luís Cid  Rui Barros	
<b>Objetivos:</b>  Esta unidade curricular objetiva a aplicação em contexto real dos conhecimentos de alteração comportamental adquiridos ao longo do 3º semestre. Pretende-se que o estudante seja integrado e acompanhado numa entidade profissional onde possa: 1) Selecionar um grupo alvo e desenvolver um programa/ação de aconselhamento no sentido de orientar a realização de escolhas mais saudáveis; 2) Selecionar um indivíduo e desenvolver um programa individualizado de mudança comportamental, avaliando as necessidades, selecionando as estratégias adequadas e acompanhando todo o processo; 3) Com base na experiência adquirida, refletir sobre a atuação profissional na área da promoção de estilos de vida.		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  This course applies in real context the change behavior knowledge acquired during the 3rd semester. It is intended that the student integrate an professional organization where he can: 1) Select a target group and develop a program / activity counseling in guiding the implementation of healthier choices; 2) Select an individual and develop an individualized program of behavioral change, assessing needs, selecting the right strategies and watching the whole process; 3) Based on experience, reflect on professional activity in the promotion of lifestyles.		
<b>Conteúdos:</b>  Os objetivos definidos serão operacionalizados nos seguintes conteúdos: 1. Ferramentas e orientações para o aconselhamento em contexto real a. O que os técnicos precisam saber b. MAPS - um modelo para profissionais de estilo de vida c. Adicionar valor através da avaliação 2. Aplicação prática de aconselhamento em contexto real a. Compreender o inventário MAPS b. Relatório de cliente com base no inventário MAPS c. Diálogos de aconselhamento iniciados com o inventário de MAPS d. Manter rapport durante as avaliações 3. Oportunidades e direções profissionais na promoção de estilos de vida a. Reflexão sobre a experiência como profissional de estilos de vida b. Oportunidades de crescimento profissional		
<b>Syllabus:</b>  The objectives will be operationalized in the following contents: 1. Tools and guides for counseling in real context a. What technicians need to know b. MAPS - a model for the professional lifestyle c. Add value by evaluating 2. Practical application of counseling in real a. Understanding the MAPS inventory b. Client report based on MAPS inventory c. Counseling dialogues started with the inventory of MAPS d. Maintain rapport during assessments 3. Professional opportunities and directions in promoting lifestyles a. Reflection on the experience as lifestyle professional b. Opportunities for professional growth		
<b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b>  Os conteúdos programáticos são a operacionalização dos objetivos definidos para a unidade curricular, nomeadamente: Os pontos 1 e 2 dos conteúdos programáticos dizem respeito à operacionalização do 1º e 2º objetivos definidos, o ponto 3 ao 3º objetivo.		

<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>The syllabus is the operationalization of the goals set for the course, including: Points 1 and 2 of the syllabus relate to the operationalization of the 1st and 2nd goals defined, point 3 to the 3rd goal.</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Ao longo da UC serão utilizadas metodologias pedagógicas ativas e de participação, que proporcionam o envolvimento progressivo dos formandos nos processos de aprendizagem, aquisição e desenvolvimento de competências geradoras de autonomia em contexto real, designadamente: reflexão sobre aulas em contexto real; Autoanálise sobre prática pedagógica. Avaliação: teste escrito; exercícios práticos; relatório final.</p> <p>Avaliação Contínua</p> <p>Esta avaliação é realizada através de processos individuais e em grupo com as seguintes ponderações: Avaliação: 2 exercícios práticos (30%); relatório final (70%). Para que o aluno seja aprovado terá, obrigatoriamente, de obter uma classificação igual ou superior a 10 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados. Os alunos que cumpram todos os elementos da avaliação contínua estão dispensados do exame final. Todos os outros casos devem prestar provas em exame final.</p> <p>Exame Final- Exame teórico (40%; nota mínima:10 valores)- Prova Oral (10%; nota mínima:10 valores). Relatório final (50%).</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>Throughout the UC will be used teaching methodologies and active participation, providing the progressive involvement of students in the learning process, acquisition and development of skills in self-generating real context, namely: reflection on lessons in the real world; self-analysis on teaching practice . Assessment: written test, practical exercises; final report.</p> <p>Attendance</p> <p>During the regular season, students may choose one of two types of evaluation: continuous or final exam. To participate in the continuous evaluation process is mandatory that students attend at least 80% attendance of contact hours (lectures and practical). Students covered by special conditions, are not bound by this minimum attendance. It is considered that the student began the process of continuous assessment from the moment they take part in any element of assessment during the classes.</p> <p>Continuous Assessment</p> <p>This evaluation is conducted through individual and group processes with the following weights: • 2 practical exercises (30%); final report (70%). Rating For the student to be approved will mandatorily obtain a rating equal to or greater than 10 in each of the areas previously presented. Students who meet all the elements of continuous assessment are exempt from the final exam. All other cases should provide evidence to the final exam.</p> <p>Final Exam • Theoretical examination (40%; minimum score: 10 points) • Oral prove (10%; minimum score: 10 points) • final report (50%).</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Todos os objetivos de aprendizagem definidos serão alvo de uma exploração mais aprofundada no âmbito das aulas teórico-práticas onde serão realizados os exercícios práticos, e as reflexões sobre aulas realizadas em contexto real.</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>All learning objectives set will be the target of a further exploration in the context of practical classes will be held where the</p>

practical exercises, and reflections on lessons conducted in a real context.

**Bibliografia principal / Bibliography:**

- Brehm, B. A. (2004). Successful Fitness Motivation Strategies. Champaign, IL: Human Kinetics.

Brue, S., & Myers, K. D. (2008). The 8 Colors of Fitness: Discover Your Color-Coded Fitness Personality and Create an Exercise Program You'll Never Quit! Delray Beach, Florida: Oakledge Press.

Gavin, J. (2005). Lifestyle Fitness Coaching: Guiding Client Development Through Active Living. Champaign: IL: Human Kinetics.

Marcus, B. H., & Forsyth, L. (2008). Motivating People to Be Physically Active (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Napolitano, M., A., Lewis, B., Whiteley, J. A., & Marcus, B. H. (2004). Principles of Health Behaviour Change. In ACSM (Ed.), ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription (5 ed.).

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	Projeto I - AFEVS / Project I - PAL	
Ano curricular / Curricular Year  3	Semestre/ Semester: 5	ECTS:3
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: TP:7,5; TC:7,5; E:22,5	
Regente / Head teacher / mail:	João Moutão - jmoutao@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	José Rodrigues	
Objetivos:		
<p>Esta unidade curricular objetiva a preparação por parte dos alunos do seu projeto final de curso, o qual deverá ser independente e inovador para um determinado cliente ou grupo alvo na área da atividade física e estilos de vida saudáveis.</p> <p>Pretende-se que o projeto resulte no desenvolvimento de um ou mais produtos profissionais e de um relatório final. Um produto profissional poderá ser um programa de exercício, uma revisão sistemática, um programa de políticas de promoção de estilos de vida saudáveis, o delineamento de um programa de intervenção baseado em evidências científicas, um protocolo avaliação da saúde, um site informacional ou um outro qualquer produto requerido pela instituição profissional parceira acolhedora do estudante.</p> <p>O projeto final consiste nas seguintes partes:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Fase de análise e investigação</li><li>2. Fase de desenvolvimento</li><li>3. Fase de implementação</li><li>4. Fase de avaliação e apresentação</li></ol> <p>No final da unidade curricular os alunos deverão ter as fases 1 e 2, definindo a natureza do projeto a realizar e demonstrando:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Competências de investigação necessárias à realização do enquadramento teórico do projeto</li><li>2. Competências de planeamento e organização necessárias à realização do levantamento de todos os recursos, metodologias, protocolos, bem como os demais aspetos inerentes ao desenvolvimento do projeto, incluindo o seu cronograma temporal.</li></ol>		
Learning outcomes of the curricular unit:		
<p>This course aims to prepare the students for their final year project, which should be independent and innovative to a particular customer or target group in the area of physical activity and healthy lifestyles.</p> <p>It is intended that the project will result in the development of one or more professional products and a final report. A professional product can be an exercise program, a systematic review, a program of policies to promote healthy lifestyles, the design of an intervention program based on scientific evidence, a health assessment protocol, an informational site or another product required by any professional institution partner welcoming student.</p> <p>The final project consists of the following parts:</p> <p>Phase 1 - analysis and research</p> <p>Phase 2 - Development Phase</p>		

<p>Phase 3 - Implementation phase</p> <p>Phase 4 - Phase evaluation and presentation</p> <p>Phase 5 - Final presentation</p> <p>At the end of the course students should have phases 1 and 2, defining the nature of the project to be undertaken and demonstrating:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Research skills necessary to achieve the theoretical framework of the project;</li> <li>2. Planning and organization skills required to conduct the survey of all resources, methodologies, protocols, as well as other aspects inherent in the development of the project, including their time schedule.</li> </ol>
<p><b>Conteúdos:</b></p> <p>Ver “Normas regulamentares das unidades curriculares de Projeto I, Projeto II e Seminário”.</p> <p>Aplicam-se os conteúdos de todas as unidades curriculares do curso.</p>
<p><b>Syllabus:</b></p> <p>See "Regulatory standards of courses Project I, II and Project Seminar"</p>
<p><b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Ver “Normas regulamentares das unidades curriculares de Projeto I, Projeto II e Seminário”</p>
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>See "Regulatory standards of courses Project I, II and Project Seminar"</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Seminários: serão realizados seminários temáticos de esclarecimento sobre o modelo de funcionamento do projeto de final de curso, através de exemplos de projetos de referência desenvolvidos em diferentes áreas e contextos de intervenção.</p> <p>Sessões tutoriais: o docente responsável dinamiza sessões de planeamento e discussão do projeto definido pelo aluno.</p> <p>Ver “Normas regulamentares das unidades curriculares de Projeto I, Projeto II e Seminário. Ver “Normas regulamentares das unidades curriculares de Projeto I, Projeto II e Seminário</p> <p>Ver “Normas regulamentares das unidades curriculares de Projeto I, Projeto II e Seminário</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>Seminars: thematic workshops will be conducted for clarification on the working model of the final course project, through examples of reference designs developed in different contexts and areas of intervention.</p> <p>Tutorial sessions: the teacher responsible streamlines planning sessions and discussion of the project defined by the student.</p> <p>See "Regulatory standards of courses Project I, II Project and Seminar. See "Regulatory standards of courses Project I, II Project and Seminar</p> <p>See "Regulatory standards of courses Project I, II Project and Seminar</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Ver “Normas regulamentares das unidades curriculares de Projeto I, Projeto II e Seminário</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>See "Regulatory standards of courses Project I, II Project and Seminar</p>

**Bibliografia principal / Bibliography:**

Aplica-se a bibliografia de todas as unidades curriculares do curso.

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	Projeto II - AFEVS / Project II - PAL	
Ano curricular / Curricular Year  3	Semestre/ Semester: 6	ECTS:27
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: TP:22,5; TC:45; E:150	
Regente / Head teacher / mail:	João Moutão - jmoutao@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	José Rodrigues	
Objetivos:		
Esta unidade curricular objetiva a concretização das fases 3 e 4 está do projeto de final de curso definido e na unidade curricular Projeto I.		
Pretende-se que durante a fase de desenvolvimento do projeto sejam integradas todas as competências trabalhadas ao longo do curso. O projeto deverá:		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Representar uma forma realista de avaliação do nível de desenvolvimento e competência adquirida pelo aluno</li><li>• Contribuir para o desenvolvimento profissional e posicionamento da profissão PALC no contexto nacional e internacional</li><li>• Ser desenvolvido de forma autónoma e responsável por parte do aluno, de acordo com as suas motivações pessoais e interesses, garantindo a sua satisfação e prazer, sem que seja necessário um controlo preventivo por parte do orientador.</li><li>• Desenvolver e dinamizar uma rede profissional, nacional e internacional, que permita a criação de oportunidades de trabalho para o aluno</li></ul>		
Learning outcomes of the curricular unit:		
This course aims the phases 3 and 4 of the project design in course Project I.		
It is intended that during these phases the students integrated all the skills learned along the bachelor. The project will:		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Represent a realistic assessment of the level of development and competence acquired by the student;</li><li>• Contribute to the professional development and positioning of the PALC profession in national and international context;</li><li>• Be developed by students with autonomy and responsibility, according to their personal motivations and interests, ensuring their satisfaction and pleasure, without the need for preventive control by the supervisor;</li><li>• Develop and foster a professional network, national and international, allowing the creation of job opportunities for the student.</li></ul>		
Conteúdos:		
Ver “Normas regulamentares das unidades curriculares de Projeto I, Projeto II e Seminário”.		
Aplicam-se os conteúdos de todas as unidades curriculares do curso.		
Syllabus:		
See "Regulatory standards of courses Project I, II and Project Seminar"		



<p><b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Ver “Normas regulamentares das unidades curriculares de Projeto I, Projeto II e Seminário”</p>
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>See "Regulatory standards of courses Project I, II and Project Seminar"</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Seminários: serão realizados seminários temáticos de esclarecimento sobre o modelo de funcionamento do projeto de final de curso, através de exemplos de projetos de referência desenvolvidos em diferentes áreas e contextos de intervenção.</p> <p>Sessões tutoriais: o docente responsável dinamiza sessões de planeamento e discussão do projeto definido pelo aluno.</p> <p>Ver “Normas regulamentares das unidades curriculares de Projeto I, Projeto II e Seminário. Ver “Normas regulamentares das unidades curriculares de Projeto I, Projeto II e Seminário</p> <p>Ver “Normas regulamentares das unidades curriculares de Projeto I, Projeto II e Seminário</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>Seminars: thematic workshops will be conducted for clarification on the working model of the final course project, through examples of reference designs developed in different contexts and areas of intervention.</p> <p>Tutorial sessions: the teacher responsible streamlines planning sessions and discussion of the project defined by the student.</p> <p>See "Regulatory standards of courses Project I, II Project and Seminar. See "Regulatory standards of courses Project I, II Project and Seminar</p> <p>See "Regulatory standards of courses Project I, II Project and Seminar</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Ver “Normas regulamentares das unidades curriculares de Projeto I, Projeto II e Seminário</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>See "Regulatory standards of courses Project I, II Project and Seminar</p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <p>Aplica-se a bibliografia de todas as unidades curriculares do curso.</p>

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Planeamento de negócios e consultoria - AFEVS / Business planning and advice - PAL</b>	
Ano curricular / Curricular Year  3	Semestre/ Semester: 5	ECTS:5
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:15; TP:15	
Regente / Head teacher / mail:	Abel Santos - abelsantos@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:		
<b>Objetivos:</b>  Após a conclusão da unidade curricular, o aluno será capaz de:		
<div>1) Usar habilidades de comunicação eficazes;</div> <div>2) Envolver pessoas de fora da organização;</div> <div>3) Conhecer e utilizar estratégias de influência de forma ética;</div> <div>4) Realizar pesquisa documental, executar análise de mercado;</div> <div>5) Executar e analisar entrevistas;</div> <div>6) Realizar observações;</div> <div>7) Realizar uma análise SWOT;</div> <div>8) Desenvolver um plano de negócios, integrando declarações de missão e visão;</div> <div>9) Identificar tendências que se traduzam em modelos de negócios, incluindo: marketing, finanças, recursos humanos, gestão cultura e mudança organizacional;</div> <div>10) Desenvolver um processo de consultoria empresarial.</div>		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  Upon completion of the course, students will be able to:		
<div>1) Use effective communication skills;</div> <div>2) Involve people outside the organization;</div> <div>3) Know and use influence strategies in an ethical manner;</div> <div>4) Carry out desk research, perform market analysis;</div> <div>5) Run and analyze interviews;</div> <div>6) Make observations;</div> <div>7) Perform a SWOT analysis;</div>		

<p>8) Develop a business plan, integrating vision and mission statements;</p> <p>9) Identify trends that translate into business models, including: marketing, finance, human resources, management culture and organizational change;</p> <p>10) Develop a process consulting firm.</p>
<p><b>Conteúdos:</b></p> <p>Os conteúdos chave são:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Elementos introdutórios à estratégia e à gestão estratégica;</li> <li>b) Definição e diferenciação de conceitos sobre estratégia e plano de negócios;</li> <li>c) O contexto, análise da indústria e dos sectores: os diferentes meios envolventes, atratividade da indústria do desporto, a estrutura da indústria e fatores críticos de sucesso;</li> <li>d) O processo de formulação da estratégia: intenção estratégica, avaliação da organização princípios gerais, análise do contexto externo, análise do contexto interno (recursos, capacidades e competências). As escolhas estratégicas, ferramentas analíticas de suporte à formulação da estratégia;</li> <li>e) O conteúdo estratégico: estratégias de negócio e estratégia corporate;</li> <li>f) O processo de implementação da estratégia de negócio: a operacionalização, a mudança de liderança, de programação, de processos e de cultura. A mudança estrutural;</li> <li>g) A estrutura e construção do plano de negócios;</li> <li>h) A comunicação do plano de negócios.</li> </ul>
<p><b>Syllabus:</b></p> <p>The key contents are:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Introductory Elements of strategy and strategic management;</li> <li>b) Definition and differentiation of concepts of strategy and business plan;</li> <li>c) The context, analysis of the industry and services sectors: the different surrounding media, industry attractiveness of sport, industry structure and critical success factors;</li> <li>d) The process of strategy formulation: strategic intent, organization assessment principles, analysis of the external environment, internal analysis of the context (resources, capabilities and competences). The strategic choices, analytical tools to support strategy formulation;</li> <li>e) The strategic content: business strategies and corporate strategy;</li> <li>f) The process of implementation of business strategy: the operation, the change in leadership, programming, processes and culture. The structural change;</li> <li>g) The structure and construction of the business plan;</li> <li>h) The communication of the business plan.</li> </ul>
<p><b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Os objetivos de aprendizagem relacionados com saberes-fazer ( do 1 ao 7) serão treinados através da operacionalização prática dos conteúdos identificados nas alíneas g) e h). O saber-conhecimento relacionado com os objetivos 8, 9 e 10 é apropriado pela utilização dos conteúdos nomeados nas alíneas a) a f). A aquisição dos objetivos relacionados com o processo de consultoria empresarial é efetuada pela aplicação em situação simulada das alíneas c), d) e f).</p>
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>Learning objectives related know-how (1 to 7) will be trained through practical operationalization of content identified in paragraphs g) and h). Know-related knowledge objectives 8, 9 and 10 is suitable for the use of the contents named in paragraphs a) to f). The</p>

acquisition of the goals related to business consulting process is performed by applying simulated situation in points c), d) and f).
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>No sentido de alcançar os objetivos propostos, os principais métodos de ensino a utilizar são:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expositivos e interrogativos, para apresentação e exposição dos conteúdos com questionamento, em regime presencial, apoiada por meios escritos e audiovisuais. Recurso à intervenção direta do professor e de especialistas convidados, nos respetivos conteúdos programáticos.</li> <li>• Ativos, com recurso à participação em seminários / workshops (sobre teoria organizacional, marketing, mudança, finanças, gestão de recursos humanos, culturais e organizacionais). Treino, em regime de orientação tutorada, em técnicas de pesquisa para o diagnóstico organizacional. A avaliação será realizada por entrega e apresentação de um trabalho de grupo, de dois elementos, sobre a elaboração de um plano de negócios para uma entidade externa e a entrega de um vídeo com a apresentação do trabalho na entidade.</li> </ul> <p>A avaliação será realizada por entrega e apresentação de um trabalho de grupo, de dois elementos, sobre a elaboração de um plano de negócios para uma entidade externa e a entrega de um vídeo com a apresentação do trabalho na entidade.</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>In order to achieve the proposed objectives, the main teaching methods to be used are:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expository and questions, for exposition and presentation of content with questioning, classroom-based, supported by written and audiovisual media. Appeal to the direct intervention of the teacher and invited experts in the respective syllabus.</li> <li>• Assets, using the participation in seminars / workshops (on organizational theory, marketing, relocation, finance, human resource management, organizational and cultural). Training, under the guidance tutored in research techniques for organizational diagnosis. The assessment is done by delivery and presentation of a working group of two elements, on developing a business plan for an external entity and the delivery of a video presentation of work in the organization.</li> </ul> <p>The assessment is done by delivery and presentation of a working group of two elements, on developing a business plan for an external entity and the delivery of a video presentation of work in the organization.</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Os conteúdos permitem a apropriação de competências relacionadas com a análise, formulação e desenho da estratégia que irá conduzir o plano de negócios. Nos processos de treino e de exercitação prática sobre os elementos que constituem o plano de negócios, e a sua apresentação, são utilizados os conteúdos teóricos fornecidos. A relação com a entidade externa, a construção do trabalho e a sua apresentação, e da estratégia que pretendem transmitir, implica o desenvolvimento de competências relacionadas com o aconselhamento e consultoria</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>The contents allow the appropriation of skills related to analysis, design and design strategy that will drive the business plan. In the processes of training and practice drilling on the elements that constitute the business plan, and their presentation, are used provided the theoretical. The relationship with the external entity, the construction work and their presentation, and the strategy they intend to convey, involves the development of skills related to counseling and advice</p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <p>Barrow, C., Barrow, P., &amp; Brown, R. (2012). The Business Plan Workbook: Kogan Page.</p> <p>Beech, J. &amp; Chadwick, S. (2004). The business of sport management. Pearson Education Limited</p> <p>Chelladurai, P. (1985). Sport management: macro perspectives: Sports Dynamics.</p> <p>Hoye, R., Nicholson, M., Smith, A., Stewart, B., &amp; Westerbeek, H. (2012). Sport Management: Principles and Applications: Taylor &amp; Francis.</p> <p>Porter, M. (1980). Competitive strategy: techniques for analyzing industries and competitors. New York: Free press.</p> <p>Porter, M. E. (1998). On Competition: Harvard Business School Publishing.</p> <p>Robinson, L. (2003). Managing Public Sport and Leisure Services: Taylor &amp; Francis.</p>

Slack, T. (1998). Understanding sport organizations - The application of organizational theory. Champaign: Human Kinetics.

Watt, D. (2003). Sports Management and Administration: Taylor & Francis.

## FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Ciências aplicadas à saúde - AFEVS / Applied basic health sciences - PAL</b>	
Ano curricular / Curricular Year  1	Semestre/ Semester: 1	ECTS:5
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:30; TP:30	
Regente / Head teacher / mail:	António Vences de Brito - abrito@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:		
<b>Objetivos:</b>  Desenvolver nos alunos bases de compreensão do funcionamento do corpo humano relativamente à saúde, bem como à doença.		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  Develop in students the basis of understanding of the functioning of the human body in relation to health and disease.		
<b>Conteúdos:</b>  Fundamentos de Biologia • Fundamentos do pensamento biológico • Os princípios da informação genética e sua expressão no metabolismo, desenvolvimento, reprodução. • Conceitos gerais de evolução humana, adaptações, diversidade e biologia do crescimento e envelhecimento. • A variabilidade dentro de populações Fundamentos de Bioquímica • A Base química da vida. • Princípios da bioenergética. • Hormonas: estrutura, mecanismo de ação e seu efeito sobre o metabolismo energético. Papel das vitaminas e minerais. • Princípios de digestão, absorção e as principais vias metabólicas. Fundamentos de Cinesiologia e Fisiologia do Exercício • Aparelho locomotor. A estrutura esquelética e muscular e o movimento. • Aparelho cardiovascular e respiratório. • Exercício-induzido alterações morfológicas e funcionais nos tecidos e sistemas do corpo: Adaptação do aparelho locomotor em resposta ao exercício; adaptação neuromuscular em músculos e tendões em resposta ao exercício; regulação cardiorrespiratória e adaptação com relação à atividade física; adaptação neuroendócrina e imunológica em resposta ao exercício físico. Princípios gerais de Fitness / Wellness		
<b>Syllabus:</b>  Biological Fundaments • Fundaments of Biological Thought • The principles of genetic information and its expression in metabolism, growth, reproduction. • General concepts of human evolution, adaptation, diversity and biology of growth and aging. • The variability within populations Fundaments of Biochemistry • The chemical basis of life. • Principles of bioenergetics. • Hormones: structure, mechanism of action and its effect on energy metabolism. Role of vitamins and minerals. • Principles of digestion, absorption and the main metabolic pathways. Foundations of Kinesiology and Exercise Physiology • Musculoskeletal. The skeletal structure and muscular and movement. • Cardiovascular and respiratory systems. • Exercise-induced morphological and functional changes in tissues and body systems: Adaptation of the locomotor response to exercise; neuromuscular adaptation in muscles and tendons in response to exercise, cardiorespiratory regulation and adaptation in relation to physical activity, immune and neuroendocrine adaptation in response to physical exercise. General Principles of Fitness / Wellness		
<b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b>  Os conteúdos programáticos, biológicos, bioquímicos, fisiológicos e a sua relação com o fitness irão transmitir ao aluno os conhecimentos fundamentais sobre o corpo humano, no seu estado de equilíbrio (homeostasia), tornando possível então a enquadrar noções de alteração do estado de equilíbrio, saúde, relacionando com o exercício físico e com a doença.		
<b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b>  The syllabus, biological, biochemical, physiological and its relationship to fitness will convey to the student the fundamental		

knowledge about the human body in its state of balance (homeostasis), so making it possible to fit the changing notions of equilibrium, health , relating to the exercise and disease.
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Exposição teórica; Seminários; Aulas teórico-práticas; Estudo individual. Avaliação final através de teste escrito e/ou prova oral.</p> <p>Avaliação final através de teste escrito e/ou prova oral.</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>Lectures, Seminars, Lectures, individual study. Final evaluation through written test and / or oral examination.</p> <p>The evaluation scheme of the UC Science applied to health ( CAS ) fits with what is defined in Regulation Assessment of Knowledge and Skills ESDRM in its Articles 5 to 16. Within the evaluation process of knowledge acquired by the students of UC CAS only be performed the final assessment , referred to in Article 6 of the RACC as Exam , and according to what is described in Articles 8 , 9 and 10 of that Regulation .With regard to the evaluation process in the final examination referred to " Final Exam in Regular Season " , the student may choose one of two assessment models :1 - Model of the final exam period normal conducting Two Written tests ( Mod 1 )The student who chooses this type of evaluation should be present in two thirds of the lessons given and will have to perform two written tests that , at the option of the student , may be supplemented by an oral examination , which will take place in accordance with the rules below described .Students who opt for this model evaluation must necessarily enter up to 48 hours prior to the 1st written test, in accordance with the instructions given by the teacher of the UC .The content evaluation in the written tests will be transmitted prior to the same .The student has passed the final examination model of normal time with the completion of the written test whenever the outcome of the two tests is equal to or greater than 9.5 .</p> <p>To obtain the final classification is applied the following weighting formula:</p> <p>(Classification of 1st written test *2) + (Classification of 2nd written test * 3)</p> <p>5</p> <p>If at some time points of a written test the student has less than 8 values will be excluded from the evaluation process of Regular Season Final Exam may only perform examination of UC in subsequent seasons ( Appeal and Special) .Students who enroll in the current model of assessment and that lack either of two written tests without legal justification , are disapproved in the final assessment exam at the normal time .When the UC faculty considers necessary for the assessment, may request the holding of an oral students or students who attend UC .2 - Sample final exam period normal time to appeal and special season Have direct access to the final exam Regular Season all students who did not participate in the evaluation model described in Section 1 , and have access to tests in other times students who have not participated or got a positive assessment on the final exam period and normal than previously enroll in their time of examination in the academic services ESDRM , according to the regulations in force in ESDRM .The final examination in any of the seasons ( except mod . 1 ) consists of a written test mandatory, optional , at the request of the student , conducting an oral , which will be developed in accordance with the rules described below . In any examination test will evaluate the student's knowledge on all subject areas mentioned in the program developed at UC .The student is approved provided that the written test score is equal to or greater than 9.5 .oral testStudents who obtain a final evaluation in mod . 1 or in written examination of normal time or resource equal to or greater than 9.5 , may apply in writing to the UC Regent conducting an oral until 48 hours after the announcement of the note . The conductor of the UC set a date for the completion of the oral examination.The oral test will be conducted by a panel of professors from UC and will have a public character .The contents to be evaluated in the oral test will be all that are explicit in the program developed at UC .The score in the oral test correspond to the evaluation of the final grade in UC examination may be higher or lower than that obtained in the realization of the written tests .If the student who proposed to conduct the oral test has this note lower than 9.5 , reproves in the evaluation of UC in their time of examination .Specific scheme for students in special situationStudents in special situation applies to the provisions of Article 19 . Of the Rules of Assessment of Knowledge and Skills .</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>A exposição teórica permite aos alunos integrar-se no conhecimento específico do estudo do corpo humano nos seus diferentes estados e componentes. A integração da componente teórica com a prática permite ao aluno uma abordagem mais realista e enriquecedora sobre o corpo humano, conhecimento este que não fica fechado com a sua transmissão nas aulas presenciais, sendo o aluno incentivado a continuar a desenvolver esse conhecimento inicial de forma autónoma.</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>The theoretical exposition allows students to integrate into the specific knowledge of the study of the human body in its various states and components. The integration of theoretical and practice allows the student to a more realistic and enlightening about the human body, this knowledge is not enclosed with the transmission in the classroom, the student is encouraged to continue to develop this initial knowledge autonomously .</p>

**Bibliografia principal / Bibliography:**

Seely, R.; Stephens, T.; Tate, P.. Anatomia e fisiologia, Lisboa: Lusodidacta

Mooren FC & Volker K. Molecular and cellular Exercise Physiology. Human Kinetics

McArdle WD, Katch FL, Katch VL. Exercise Physiology. Lippincott Williams & Wilkins



### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Opção 3 - Capacidades Condicionantes e Atividade Física / Electives 3 - Conditioning Capacities and Physical Activity</b>	
Ano curricular / Curricular Year  2	Semestre/ Semester: 3	ECTS:2
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: TP:7,5; PL:15	
Regente / Head teacher / mail:	João Miguel Moutão - jmoutao@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	Susana Mendes Alves	
<b>Objetivos:</b>  No final desta unidade curricular os alunos deverão se capazes de:		
<ul style="list-style-type: none"><li>· Conhecer atividades que exploram o desenvolvimento das capacidades condicionantes como a força, a resistência, a velocidade e a flexibilidade</li><li>· Conhecer a especificidade de cada capacidade condicionante e os benefícios do treino das mesmas</li><li>· Promover, conceber e orientar programas de atividades condicionantes para a alteração de estilos de vida saudáveis</li><li>· Planear e liderar sessões de atividade física de acordo com o tipo de capacidade condicionante, características e objetivos do praticante</li></ul>		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  At the end of this course students should be able to:		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Learning activities that explore the development of conditioning capacities such as strength, endurance, speed and flexibility</li><li>2. Know the specifics of each condition capacity and training benefits of the same</li><li>3. Promote, develop and guide activities of conditioning programs for changing lifestyles</li><li>4. Plan and lead physical activity sessions according to the type of conditioning capacity, characteristics and objectives of the exerciser</li></ol>		
<b>Conteúdos:</b>  Conceito de capacidade condicionantes		
<ol style="list-style-type: none"><li>2. Especificidades de cada uma das capacidades condicionantes</li><li>3. As capacidades condicionante: relação com as diversas atividades física</li><li>4. Atividades físicas condicionantes:</li></ol>		
4.1 Objetivos gerais e específicos		

4.2 Estrutura das aulas

4.3 Exercícios

4.4 Postura e execução técnica

4.5 Velocidades de execução

4.6 Componentes críticas

5. Música

5.1 Estrutura musical

5.2 Cadência musical

6. Metodologias de ensino de cada atividade

7. Equipamentos

8. Materiais

9. Linhas orientadoras de prevenção de lesões

10. Higiene

**Syllabus:**

1 Concept of conditioning capacities

2 specifics of each conditioning capabilities

3 The capacity constraint: relationship to various physical activities

4 Physical activity determinants:

4.1 General and specific objectives

4.2 Structure of classes

4.3 Exercises

4.4 Posture and technical implementation

4.5 Speeds execution

4.6 Critical Components

5 Music

5.1 music structure

5.2 musical cadence

6 Teaching methodologies of each activity

7 Equipment

8 Materials

9 Guidelines for injury prevention

10 hygiene

**Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:**

Os conteúdos programáticos são a operacionalização dos objetivos definidos para a unidade curricular, nomeadamente: Os pontos 1 e

6 dos conteúdos programáticos dizem respeito à operacionalização do 1º e 4º objetivos definidos, os restantes pontos ao 5º objetivo.

**Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:**

The syllabus is the operationalization of the goals set for the course, including: Points 1 and 2 of the syllabus relate to the operationalization of the 1st and 4th goals defined, all the remaining points are related with the 3rd goal.

**Metodologia de ensino (avaliação incluída):**

São utilizadas diversas metodologias de ensino, a saber : aulas teóricas (exposição de conteúdos); aulas teórico-práticas (seminários; workshops).

Aos estudantes é disponibilizada a informação em plataforma à distância, proporcionando o estudo em autonomia.

Os processos de avaliação considerados serão o de Avaliação Contínua e Exame Final. Avaliação Contínua Esta avaliação é realizada através de processos individuais e em grupo com as seguintes ponderações: Trabalho escrito individual ( 30%; nota mínima:10 valores) Avaliação prática individual (30%; nota mínima:10 valores) Trabalho escrito em grupo (20%; nota mínima:10 valores) Avaliação prática em grupo (20%; nota mínima:10 valores) Para que o aluno seja aprovado terá, obrigatoriamente, de obter uma classificação igual ou superior a 10 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados. Os alunos que cumpram todos os elementos da avaliação contínua estão dispensados do exame final. Todos os outros casos devem prestar provas em exame final.

Exame Final· Exame teórico (40%; nota mínima:10 valores)· Prova Oral (10%; nota mínima:10 valores)· Avaliação prática individual (40%; nota mínima: 10 valores)· Trabalho escrito individual (10%; nota mínima:10 valores)

**Teaching methodologies (including evaluation):**

Various teaching methods are used, namely: lectures (exposure of contents); practical classes (seminars, workshops).

All the needed information will be available on Moodle platform, providing the best of time for independent study.

**Attendance**

During the regular season, students may choose one of two types of evaluation: continuous or final exam. To participate in the continuous evaluation process is mandatory that students attend at least 80% attendance of contact hours (lectures and practical). Students covered by special conditions, are not bound by this minimum attendance. It is considered that the student began the process of continuous assessment from the moment they take part in any element of assessment during the classes.

**Continuous Assessment**

This evaluation is conducted through individual and group processes with the following weights: • Individual written work (30%; minimum score: 10 points) • individual practical assessment (30%; minimum score: 10 points) • Written work group (20%; minimum score: 10 points) • group practice (20%; minimum score: 10 points) Rating For the student to be approved will mandatorily obtain a rating equal to or greater than 10 in each of the areas previously presented. Students who meet all the elements of continuous assessment are exempt from the final exam. All other cases should provide evidence to the final exam. Final Exam • Theoretical examination (40%; minimum score: 10 points) • Oral prove (10%; minimum score: 10 points) • Individual practical assessment (40%; minimum score: 10 points) • Individual written work (10%; minimum score: 10 points)

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

A metodologia de ensino expositiva utilizada nas aulas teóricas irá permitir aos alunos a aquisição dos conhecimentos necessários para o desenvolvimento das aulas teórico-práticas. Nas aulas teórico práticas far-se-á a ligação à prática dos conceitos teóricos através de metodologias interativas, envolvendo os alunos no processo de ensino aprendizagem. Dessa forma, todos os 5 objetivos de aprendizagem definidos serão alvo de uma apresentação introdutória a que se seguirá a sua exploração mais aprofundada no âmbito

das aulas teórico-práticas onde serão realizados os exercícios práticos.

**Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:**

The teaching methodology used in expository lectures will allow students to acquire the knowledge necessary for the development of theoretical and practical lessons. In theoretical practice far will the connection to the practice of theoretical concepts through interactive methodologies, involving students in the process of teaching learning. Thus, all 5 learning objectives defined will target an introductory presentation to be followed by their further exploration in the context of practical classes where the practical exercises will be conducted.

**Bibliografia principal / Bibliography:**

L.K. Bartolomew, et al. (2011). Planning Health Promotion Programs; An Intervention Mapping Approach. Jossey-Bass. 3 edition.

Michael V. Kline & Robert M. Huff (2008), Health Promotion in Multicultural Populations: A Handbook for Practitioners and Students. Sage Publications, Inc; 2nd edition

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	Opção 1 - Atividade Física e Sociedade / Physical Activity and Society	
Ano curricular / Curricular Year  1	Semestre/ Semester: 1	ECTS:2
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: TP:7,5; PL:15	
Regente / Head teacher / mail:	Vera Simões - verasimoes@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:		
Objetivos:		
1. Conhecer a prática de atividade física enquanto fenómeno social;		
2. Conhecer a evolução histórica da prática de atividade física nos últimos anos, com incidência particular em Portugal e na Europa;		
3. Conhecer a importância da atividade física na sociedade, relativamente ao estilo de vida dos cidadãos;		
4. Conhecer atividades físicas, realizadas em grupo, como promotoras de estilos de vida saudáveis, bem como conhecer a importância da utilização da música como fenómeno integrante na prática de atividades realizadas em grupo;		
5. Conhecer e saber aplicar a utilização de músicas coreografadas enquanto instrumento promotor da prática de atividade física realizada em grupo.		
Learning outcomes of the curricular unit:		
1. Know physical activity as a social phenomenon;		
2. Know the historical evolution of physical activity, in recent years, with particular focus in Portugal and in Europe;		
3. Know the importance of physical activity in society, with respect to the lifestyle of the citizens;		
4. Know physical activities, conducted in groups, as healthy lifestyles promoters and know the importance of using music as an		

integral phenomenon in the practice of group activities;
5. Know and apply the use of choreographed music as an instrument to promote the practice of group physical activities.
<p><b>Conteúdos:</b></p> <p>A. A atividade física enquanto fenómeno social. A atividade física como como atitude, como tempo livre, como atividade recreativa e como indústria.</p> <p>B. Evolução histórica da prática de atividade física nos últimos anos, em Portugal e na Europa.</p> <p>C. Importância da atividade física na sociedade, relativamente ao estilo de vida dos cidadãos. Potencialidades da prática de atividade física em relação às mudanças sociais, culturais e estilos de vida dos cidadãos.</p> <p>D. Atividades físicas realizadas em grupo, em diferentes contextos. A música e sua importância como fenómeno integrante na prática destas atividades.</p> <p>E. A música enquanto instrumento promotor da prática de atividade física realizada em grupo. Metodologia aplicada na utilização de músicas coreografadas em atividades realizadas em grupo (estrutura musical, coreografar na música).</p>
<p><b>Syllabus:</b></p> <p>A. Physical activity as a social phenomenon. Physical activity such as attitude, as free time, as a recreational activity and as an industry.</p> <p>B. Historical evolution of physical activity, in recent years, in Portugal and in Europe. Historical evolution in relation to: the emergence of the activities practiced in groups; gender participation; the number of participants; the sport habits; the reasons for the practice and not practice of physical activity; the social profile of the participants and participation in associations.</p> <p>C. Importance of physical activity in society, with respect to the lifestyle of citizens. Physical activity potential in relation to social, cultural and lifestyles changes.</p> <p>D. Physical activities conducted in groups, in different contexts (fitness, masterclasses, runs and walks) in different types of spaces (indoor and outdoor). Music and its importance as an integral phenomenon in practice of these activities.</p> <p>E. Music as an instrument to promote the practice of physical activity in group. Methodology applied in the use of choreographed songs in group activities (musical structure, choreographing the song).</p>
<p><b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Objetivo 1 - Conteúdos da alínea A;</p> <p>Objetivo 2 - Conteúdos da alínea B;</p>

<p>Objetivo 3 - Conteúdos da alínea C;</p> <p>Objetivo 4 - Conteúdos da alínea D;</p> <p>Objetivo 5 - Conteúdos da alínea E.</p>
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>Objective 1 - Contents of paragraph A;</p> <p>Objective 2 - Contents of paragraph B;</p> <p>Objective 3 - Contents of paragraph C;</p> <p>Objective 4 - Contents of paragraph D;</p> <p>Objective 5 - Contents of paragraph E.</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Exposição de conteúdos;</p> <p>Questionamento;</p> <p>Análise, reflexão e discussão de situações apresentadas na aula;</p> <p>Realização de exercícios práticos;</p> <p>Avaliações realizadas.</p> <p>Avaliação Contínua O processo de avaliação contínua centra-se em três parâmetros fundamentais, obrigatórios: Realização de um trabalho de pesquisa (50%) - nota mínima de 10 valores. 2 Avaliações práticas (25%+25%=50%) - nota mínima de 10 valores em cada. Exame (Época Normal ou de Recurso) O processo de avaliação por exame centra-se em três parâmetros fundamentais obrigatórios: Avaliação Teórica (30%) - nota mínima de 10 valores. Prova oral (20%) - nota mínima de 10 valores. Avaliação prática (50%) - nota mínima de 10 valores.</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>Content Exposition;</p>

<p>Questioning;</p> <p>Analysis, reflection and discussion of situations presented in class;</p> <p>Practical exercises;</p> <p>Assessments.</p> <p>Frequency System The student must complete a minimum of 2/3 of attendance at the unit, to have access to continuous assessment in normal season. Assessment Model Available assessment processes Continuous Assessment/Normal Season Exam and Feature Season Exam Conditions of access and accession criteria for each assessment process Each student can have two assessment moments. Students who chooses to continuous assessment and if reprove, can later realize final exam. The students who chooses don't formally make the continuous assessment (before making any assessment written an e-mail to the responsible teacher of the subject, explaining that want to do final exam), can do normal final exam, and if reprove, can later perform final exam. Elements required assessment methods and criteria Continuous Assessment The continuous assessment process focuses on three basic, required parameters: Conducting a research work (50%) - minimum grade 10 values. 2 Practical assessment (25%+25%=50%) - minimum grade 10 values in each. Exam (Normal Season or Feature Season) The exam process focuses on three basic, required parameters: Theoretical evaluation (30%) - minimum grade 10 values. Oral examination (20%) - minimum grade 10 values. Practical assessment (50%) - nota mínima de 10 values.</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Método de ensino I - Objetivos 1, 2, 3, 4 e 5.</p> <p>Método de ensino II - Objetivos 1, 2, 3, 4 e 5.</p> <p>Método de ensino III - Objetivos 2, 3, 4 e 5.</p> <p>Método de ensino IV - Objetivos 4 e 5.</p> <p>Método de ensino V - Objetivos 1, 2, 3, 4 e 5.</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>Teaching method I - Objectives 1, 2, 3, 4 e 5.</p> <p>Teaching method II - Objectives 1, 2, 3, 4 e 5.</p> <p>Teaching method III - Objectives 2, 3, 4 e 5.</p> <p>Teaching method IV - Objectives 4 e 5.</p>



Teaching method V - Objectives 1, 2, 3, 4 e 5.
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <p>American Council on Exercise. (2000). <i>Group Fitness Instructor Manual</i>. San Diego, CA: American Council on Exercise.</p> <p>IHRSA. (2013). <i>The IHRSA European Health Club Report: Size and Scope of the Fitness Industry</i>. Boston: International Health, Racquet &amp; Sportsclub Association.</p> <p>Marivoet, S. (2001). <i>Hábitos Desportivos da População Portuguesa</i>. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.</p> <p>Marivoet, S. (1998): <i>Práticas Desportivas na Sociedade Portuguesa (1988-1998)</i>. In <i>Atas do IV Congresso Português de Sociologia</i>. Lisboa.</p> <p>Marivoet, S. (1995): <i>Hábitos Desportivos na Sociedade Portuguesa</i>. <i>Revista Ludens</i> 13(3/4), 84-91.</p> <p>Marivoet, S. (1994): <i>“Hábitos Desportivos: Valores socioculturais em mudança”</i>. In <i>Atas do Congresso Mundial de Lazer</i>. Lisboa: Edições ICS da UL.</p> <p>Mota, J. (2001). <i>Atividade Física e Lazer - Contextos Atuais e Ideias Futuras</i>. <i>Revista Portuguesa de Ciências do Desporto</i> 1(1), 124-129.</p> <p>Kennedy, C. A. &amp; Yoke, M. M. (2009). <i>Methods of Group Exercise Instruction</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Saba, F. (1998): <i>A importância da atividade física para a sociedade e o surgimento das academias de ginástica</i>. <i>Revista Brasileira de Atividade Física &amp; Saúde</i> 3(2), 80-87.</p> <p>Santos, E., &amp; Correia, A. (2011). <i>Evolução do Fitness em Portugal: Mudanças e Desafios</i>. Camarate: Visão e Contextos, Lda.</p> <p>TNS Opinion &amp; Social. (2014). <i>Special Eurobarometer 412 / Wave EB80.2 "Sport and Physical Activity"</i>. Brussels: TNS Opinion &amp; Social.</p> <p>TNS Opinion &amp; Social. (2010). <i>Sport and Physical Activity. Special Eurobarometer 334/Wave 72.3</i>. Brussels: European Commission.</p>

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Opção 2 - Atividades Rítmicas e Expressivas Culturais / Electives 2 - Cultural Rythmic and Expressive Activities</b>	
Ano curricular / Curricular Year  1	Semestre/ Semester: 2	ECTS:2
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: TP:7,5; PL:15	
Regente / Head teacher / mail:	José Rodrigues - jrodrigues@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	Susana Alves	
<b>Objetivos:</b>  No final desta unidade curricular os alunos deverão se capazes de:  Conhecer e diferenciar as diferentes atividades culturais, nomeadamente, as Danças Urbanas (e.g. Hip-Hop, Kizomba, etc..) e as Danças Tradicionais (e.g. Folclore, Danças do Mundo, etc..)  Conhecer e explorar os elementos técnicos/movimentos enquadrados de acordo com as estruturas rítmicas  Conhecer e aplicar as diferentes metodologias e composições coreográficas associadas às diferentes atividades culturais e expressivas  Demonstrar capacidades de cooperação e conhecimentos relacionados com a expressão corporal  Planear, apresentar e intervir de forma adequada, existindo harmonia entre o estilo da dança a coreografia, a música e adereços.		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  At the end of this curricular unit students should be able to:  Know and distinguish the different cultural activities, namely, Urban Dances (e.g. Hip-Hop, Kizomba, etc..) and Tradicional Dances (e.g. Folklore, Social Dances, etc..)  Know and explore the technical elements/movements according to the rythmic structures  Know and apply the different methodologies and choreographic compositions associeted to the differents cultural and expressive activities  Demonstrate cooperation capacities and knowledge related with the body expression  Plan, present and intervene appropriately, existing harmony between the dance style, choreography, music and props.		
<b>Conteúdos:</b>  Danças Urbanas:  Origem e evolução  Contexto social		

<p>Elementos técnicos/movimentos</p> <p>Música e estruturas rítmicas</p> <p>Construção coreográfica</p> <p>Metodologias de transmissão</p> <p>Pantomima</p> <p>Vestuário e adereços</p> <p>Danças Tradicionais:</p> <p>Origem e evolução</p> <p>Contexto social</p> <p>Pantomima</p> <p>Elementos técnicos/movimentos</p> <p>Música e estruturas rítmicas</p> <p>Construção/composição coreográfica</p> <p>Metodologias de transmissão</p> <p>Pantomima</p> <p>Vestuário e adereços</p> <p>Expressão corporal</p>
<p><b>Syllabus:</b></p> <p>Urban Dances:</p> <p>Origin e evolution</p> <p>Social context</p> <p>Technical elements/movements</p> <p>Music and rythmic structures</p> <p>Choreographic construction</p> <p>Methodologies</p> <p>Pantomime</p> <p>Clothings and props</p> <p>Traditional Dances:</p> <p>Origin e evolution</p> <p>Social context</p> <p>Technical elements/movements</p> <p>Music and rythmic structures</p> <p>Choreographic construction</p>

Methodologies
Pantomime
Clothings and props
Body expression
<b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b>
Os conteúdos estão em conformidade com os objetivos estabelecidos, podendo ser cumpridos através das metodologias de ensino estabelecidas.
<b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b>
The contents are in accordance with the objectives set, and can be fulfilled through the teaching methodologies established.
<b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b>
São utilizadas diversas metodologias de ensino, a saber : aulas teóricas (exposição de conteúdos); aulas práticas laboratoriais (participação em aulas temáticas e recolha de material em suporte digital; workshops).
Aos estudantes é disponibilizada a informação em plataforma à distância, proporcionando a melhor do tempo para estudo independente.
Modelo de avaliação
Os processos de avaliação considerados serão os de Avaliação Contínua e Exame Final.
Avaliação Contínua
A avaliação é realizada através de três processos com as seguintes ponderações :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho escrito (recolha etnográfica) (40%; nota mínima de 10 valores)</li> <li>• Avaliação prática (50%; nota mínima de 10 valores)</li> <li>• Empenho e expressão corporal (10%; nota mínima de 10 valores)</li> </ul>
Cálculo da avaliação final
$\text{Nota Final} = (0,40 * \text{Trabalho}) + (0,50 * \text{Av. prática}) + (0,10 * \text{Empenho/Expressão corporal})$
Os alunos que cumpram todos os elementos da avaliação contínua estão dispensados do exame final. Todos os outros casos devem prestar provas em exame final.
Exame Final
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova Escrita (50%; nota mínima: 10 valores)</li> <li>• Prova Oral (50%; nota mínima: 10 valores)</li> </ul>
Alunos em situação especial
Os alunos em regime especial devem dirigir-se ao regente de modo a formalizar um modelo de avaliação personalizado e ajustado às suas condições específicas, garantindo a avaliação dos conhecimentos e competências. Estes alunos podem não cumprir o regime de presenças, sendo que devem efetuar todas as provas de avaliação marcadas para os restantes alunos.
<b>Teaching methodologies (including evaluation):</b>
It will be used various teaching methods, like: theoretical classes (contents presentations); laboratory practices classes (participation

<p>in thematic classes and collection of digital material; workshops).</p> <p>There will be information available for the students in ESDRM MOODLE platform, providing the best time for independent study.</p> <p>Assessment Model</p> <p>The assessment procedures considered will be the Continuous Evaluation and Final Exam.</p> <p>Continuous Evaluation:</p> <p>The students' evaluation complies these three elements with the following weights:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Written work (ethnographic collection) (40%; minimum score: 10 points)</li> <li>• Practical evaluation (50%; minimum score: 10 points)</li> <li>• Effort and body expression (10%; minimum score: 10 points)</li> </ul> <p>Calculation of the final evaluation</p> $\text{Final mark} = (0,40 * \text{W. Work}) + (0,50 * \text{Practical evaluation.}) + (0,10 * \text{Effort/Body expression})$ <p>Students who meet all the continuous' evaluation elements are dismissed from the final exam. All other cases need to do the final exam.</p> <p>Final Exam</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Written test (50%; minimum score: 10 points)</li> <li>• Oral exam (50%; minimum score: 10 points)</li> </ul> <p>Students in special situation regimen</p> <p>Students in special regime must address the regent to formalize an evaluation model and custom tailored to your specific conditions, ensuring the assessment of knowledge and skills. These students can not comply with the rules of attendance, and must make all assessment tests scheduled for the remaining students.</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <p>Bourcier, P. (2006). História da Dança no Ocidente. São Paulo: Martins Fontes.</p> <p>Forman, M. (2002). The 'Hood Comes First, Race, Space, and Place in Rap and Hip-Hop. Middletown, CT: Wesleyan University Press.</p> <p>Fricke, J., &amp; Ahearn, C. (2002). Yes Yes Y'all: The Experience Music Project Oral History Of Hip-hop's First Decade. New York: Da Capo Press.</p> <p>Kassing, G., &amp; Jay, D. (2003). Dance Teaching Methods and Curriculum Design. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Light, A. (1999). The Vibe History of Hip Hop. New York: Three Rivers Press.</p> <p>McGreevy-Nichols, S.; Scheff, H. &amp; Sprague, M. (2005). Building Dances: A Guide to Putting Movements Together. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Schrader, C. A. (2005). A Sense of Dance: Exploring your Movement Potential. Champaign, IL: Human Kinetics.</p>

Shapiro, S. (1998). Dance, Power and Difference. Champaign, IL: Human Kinetics.

Varregoso, I. (2009). Tradição: Danças e Andanças. Leiria: CEPAE.

Wright, J. P. (2003). Social Dance. Champaign, IL: Human Kinetics.

## FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	Relações interpessoais - AFEVS / Interpersonal relationships - PAL	
Ano curricular / Curricular Year  2	Semestre/ Semester: 4	ECTS:10
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:15; TP:15; PL:15; OT:22,5	
Regente / Head teacher / mail:	João Moutão - jmoutao@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	Nuno Pimenta  Rui Barros	
Objetivos:		
<p>Conhecimentos e competências que possibilitem:a) Compreender a importância da interação com dos outros no estudo científico das manifestações comportamentais, originadas pela interação bem como dos processos internos despoletados no indivíduo e resultantes dessas manifestações; b)Exploração dos conhecimentos T. e dos resultados de investigação necessários para a compreensão dos modos e das estratégias de tornar os grupos mais eficazes; c)Compreender processos de relações interpessoais e refletirem teoricamente sobre o seu papel no desenvolvimento de dinâmicas ao nível das Relações interpessoais, Comunicação, Liderança, Tomada decisão, através da participação em experiências de grupo práticos os processos dos grupos; d)desenvolvimento de técnicas de observação e analíticas que suportem uma interpretação consistente do funcionamento da interação com os outros permitindo intervenções mais eficazes; e)Capacidade de relacionamento com outros, apresentação oral, interajuda e respeito</p>		
Learning outcomes of the curricular unit:		
<p>The student will learn how to accompany an individual client in relation with nutrition and healthy lifestyle. At the end of this course, students will be able to:</p> <p>Describe and demonstrate the process of assessing a diet.</p> <p>Discuss and evaluate how health behavior theories can be used for nutrition counseling.</p> <p>Develop an individual nutrition care plan.</p>		
Conteúdos:		
<p>1. Apresentação: Formação de grupos e Exercícios; 2. Introdução ao tema das relações interpessoais; o Exemplos de tipos de grupos e Definições de grupo; 3. A formação do EU e o conhecimento do Outro 4. Lideranças e Comunicação nas relações interpessoais; 5. Competências de comunicação interpessoal; 6. Alianças e Subgrupos: Tomadas de decisão; 7. Assertividade 8. Métodos de Resolução de Conflitos; o Processo de Negociação: Cooperação Vs Competição; 9. Mediação: Contextualização e Processo; 10. A análise transacional aplicada à dinâmica interativa 11. Estratégias para o Desenvolvimento dos Grupos 12. Apresentação dos trabalhos dos Grupos: Observação de relações interpessoais, e de grupos</p>		
Syllabus:		
<p>Part 1: A look at research, theories and practice</p> <p>Overview and introduction</p> <p>What influences our food choices? What influences our physical activity choices?</p>		

<p>Facilitating why and how to take action</p> <p>Increasing awareness and motivation</p> <p>Facilitating the ability to take action</p> <p>The role of environment in facilitating change</p> <p>Part 2: Designing nutrition programs</p> <p>Step 1: Analyzing needs and behaviors</p> <p>Step 2: Identify potential mediators</p> <p>Step 3: Select your theory</p> <p>Step 4: State your goals</p> <p>Step 5: Design strategies</p> <p>Step 6: Evaluation</p> <p>Part 3: Putting the pieces together (implementation)</p>
<p><b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Os conteúdos programáticos apresentam-se numa sequência lógica e privilegiam uma abordagem de conceitos (T) 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. A análise e interpretação dos tópicos selecionados a partir da bibliografia recomendada e cujo trabalho de ensino-aprendizagem decorre em aulas TP, finalizam o cumprimento dos objetivos descritos e consubstanciam a aquisição das competências descritas. As metodologias de ensino estão em coerência com os obj.s da UC. As aulas T são mais expositivas e centradas no desenvolvimento de conceitos. Nas aulas TP o desenvolvimento de fichas, realização de trabalhos, apresentações orais, permitem conhecer, descrever e aplicar conhecimentos sobre os objetivos enumerados de 1 a 6</p>
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>The program contents are presented in a logical sequence and favor an approach of concepts (T) inherent in group dynamics, associated with the development of the same application in different contexts. The discussion and development of intra and inter-group learning objectives are defined enhancers. Analysis and interpretation of selected topics from literature recommended and whose work of teaching and learning takes place in classrooms TP, finalize the fulfillment of the objectives described, and embody the acquisition of skills described. The teaching methodologies are consistent with the obj.s UC. The classes are more expository and T-centered concept development. In class TP chip development, undertaking work, oral presentations, allowing us to know, describe and apply knowledge about the objectives listed 1-6</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Nas T desenvolver-se os temas dos conteúdos programáticos, através de uma metodologia mais expositiva (apresentação, explicação e discussão), com recurso a meios audiovisuais e outras estratégias (atitude positiva e favorável face ao processo de ensino-aprendizagem). Nas TP procurar-se fazer a assimilação, transferência e a aplicação de conhecimentos, através de estratégias mais dinâmicas, que possibilitem a busca ativa do conhecimento: Pesquisa e estudo de textos; Elaboração de propostas de aplicação prática e simulação de situações de intervenção; Trabalhos individuais e/ou de grupo. Através das horas de TC, está previsto o envolvimento com o contexto real de prática, nas quais se aplicará o conhecimento adquirido: Manipulação de instrumentos de avaliação métodos e estratégias de intervenção. A av., é constituída por: trabalho de pesquisa e Um teste de avaliação</p> <p>A av., é constituída por: trabalho de pesquisa e Um teste de avaliação</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>It will be applied an interactive format. Students should come to class having completed all readings and other assignments. We will also do a fair amount of group work. Students will form groups of four to six students and will work as a group to complete assignments during the semester.</p> <p>Attendance</p> <p>During the regular season, students may choose one of two types of evaluation: continuous or final exam. To participate in the</p>



<p>continuous evaluation process is mandatory that students attend at least 75% attendance of contact hours (lectures and practical). Students covered by special conditions, are not bound by this minimum attendance. It is considered that the student began the process of continuous assessment from the moment they take part in any element of assessment during the classes.</p> <p>Continuous evaluation (normal and special periods)</p> <p>Continuous´ assessment model values the teaching-learning process (presential and autonomous) and is based on 3 elements:</p> <p>Student evaluation is based upon the process of learning as well as on the outcomes of what is learned. The course grade will be determined based upon the following:</p> <p>Assignments (10%) - Assignments will be given at various times during the semester. Some assignments will be done in class and others will be done outside of class. The assignments will provide the opportunity for you to apply what you are reading.</p> <p>Reading quizzes (10%) - A short quiz will be given that covers the assigned reading</p> <p>Final work (80%). You will develop of a nutrition education program to change nutrition-related behaviours for a specific person. You will need to develop the general and specific educational objectives, state the learning domain, and identify the theory-based education activities, experiences or content for each objective.</p> <p>Final Assessment (final exam)</p> <p>The final assessment model is based on 3 elements: Individual Written Test (25 %); Literature Review Single Work (25 %); Practical work (50 %).</p> <p>Final Assessment (final exam)</p> <p>The final assessment model is based on 3 elements: Individual Written Test (20 %); Literature Review Single Work (25 %); Final work (25 %).</p> <p>The final exam evaluation classification will be arithmetic average of all the different evaluation elements before mentioned. In none of the final assessment elements is allowed to rating less than 8 values. The procedures for carrying out the elements of the final evaluation are: a) the individual written test will be conducted on a day and time designate in the exams calendar b ) the individual literature review work (one of the topics on the program) shall be finished and delivered until the exam day.</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>As metodologias de ensino estão em coerência com os objetivos da unidade curricular. As aulas teóricas são um pouco mais expositivas e centradas no desenvolvimento de conceitos. Nas aulas teóricas práticas o desenvolvimento de fichas, a realização de trabalhos, apresentações orais, permite ao aluno conhecer, descrever e aplicar conhecimentos sobre as :1)Estrutura e Processos de Grupo no Desporto e Exercício.);2- Processos de Liderança no Desporto e Exercício. 3 - Comunicação e resolução de conflitos. 4 - Introdução à Formação e desenvolvimentos dos grupos. 5 - Exemplos de programas de team building em diferentes contextos (organizacional, saúde e desporto); 6- Capacidade de relacionamento com outros, apresentação oral e interajuda</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>The teaching methodologies are consistent with the objectives of the course. The lectures are a bit more expository and focused on developing concepts. In practice the theoretical development of chips, conducting studies, oral presentations, allows the student to learn, describe and apply knowledge about: 1) Structure and Process Group in Sport and Exercise.) 2 - Process Leadership in Sport and Exercise. 3 - Communication and conflict resolution. 4 - Introduction to Training and development groups. 5 - Examples of team building programs in different contexts (organizational, health and sport); 6 - Capacity of relationship with others, oral presentation.</p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <p>Jones &amp; Bartlett (2007). Nutrition Education: Linking Research, Theory and Practice. Publishers, Isobel R. Contento Inc.</p> <p>M.J. Gibney, B.M.Margetts, J.M. Kearney, L. Arab. (2004). Public Health Nutrition. Blackwell Science Ltd, a Blackwell Publishing Company, Oxford, UK.</p> <p>A. Jeukendrup, M. Glesson (2010). Sport Nutrition: an introduction to energy production and performance. Human Kinetics, Champaign, USA.</p> <p>M.M. Manore, N.L. Mayer, J. Thompson (2009). Sport Nutrition for Health and Performance 2nd edition. Human Kinetics, Champaign, USA.</p>



### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	Gestão de projetos - AFEVS / Project management - PAL	
Ano curricular / Curricular Year  1	Semestre/ Semester: 1	ECTS:5
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:7,5; TP:7,5; TC:15	
Regente / Head teacher / mail:	Fátima Ramalho - fatimaramalho@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	Alfredo Silva	
Objetivos:		
No final desta Unidade Curricular o estudante deverá ser capaz de:1.Adquirir a competência e atitude necessárias para conceber e implementar um projeto. 2. Conhecer, teoricamente, diferentes formatos de projeto. 3.Conhecer as diferentes estratégias de otimização do trabalho baseado num projeto. 3. Ser capaz de trabalhar num projeto nas suas diferentes dimensões: conceção, implementação, desenvolvimento e avaliação dos efeitos em contexto real. Exemplo: projeto "Um dia saudável" a desenvolver numa empresa ou escola, etc.Competências PALC:Reflexão (PALC-1)Profissional orientação (PALC-2)Avaliação (PALC-3)Modificação de comportamentos (PALC-4)Pesquisa (PALC-5)Desenvolver e Inovar (PALC-6)Empreendedorismo (PALC-7)A elaboração de políticas (PALC-8)		
Learning outcomes of the curricular unit:		
At the end of this Course the student should be able to:1. Acquire the competencies and attitude necessary to design and implement a project. 2. Knowing, theoretically, different formats project. 3. Knowing different optimization strategies to implement a work project. 3rd. Being able to work on a project in its different dimensions: conception, implementation, development and evaluation of effects in real context. Example: Project "A healthy day" to develop at business company or school, etc. PALC Competencies:Reflection (PALC-1)Professional orientation (PALC-2)Assessing (PALC-3)Changing behavior (PALC-4)Research (PALC-5)Develop & Innovate (PALC-6)Entrepreneurship (PALC-7)Policy making (PALC-8)		
Conteúdos:		
1.Análise de evidências científicas. 2.Conceito de projeto: definição, etapas, análise de modelos, objetivos, enquadramento social. 3. Fundamentação: definição do problema, pertinência, objetivos, formulação de hipóteses e variáveis, instrumentos e metodologia, desenvolvimento, discussão de resultados e conclusões.		
Syllabus:		
1-Analysis of scientific evidence. 2-Design concept: definition, stages, analysis models, goals, social environment. 3-Scientific foundation: problem definition, relevance of the study, objectives, formulating hypotheses and variables, tools and methodology, development, discussion of results and conclusions.		
Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:		
1-Análise de evidências científicas - Objetivos PALC 1,5. 2-Conceito de projeto - Objetivos PALC 1,3,4,6,8.3-Fundamentação - Objetivos PALC 2,3,4,6,7,8.		
Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:		
1-Analysis of scientific evidence - PALC Objectives 1.5. 2-design concept - Objectives PALC 1,3,4,6,8.3- Scientific foundation - Objectives PALC 2,3,4,6,7,8.		

<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Métodos de ensino: 1-Participação ativa nas aulas: pesquisa e análise de artigos científicos. 2-Desenvolvimento de um projeto de promoção de saúde e sua implementação em contexto real - trabalho em grupo. A unidade curricular é lecionada em língua inglesa. Métodos de avaliação: 1- Trabalho individual-elaboração de um projeto, apresentação e divulgação (40%). 2- DVD com o relatório da fase de execução do projeto (30%). 3-Relatório de avaliação do projeto além de recomendações para projetos futuros (30%). Todas as avaliações são apresentadas em língua inglesa.</p> <p>Métodos de avaliação: 1- Trabalho individual-elaboração de um projeto, apresentação e divulgação (40%). 2- DVD com o relatório da fase de execução do projeto (30%). 3-Relatório de avaliação do projeto além de recomendações para projetos futuros (30%). Todas as avaliações poderão ser apresentadas em língua inglesa.</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>Teaching methods: 1-Active participation in class: research and analysis of scientific papers. 2-Development of a health promotion projects and its implementation in a real context - teamwork. The course is taught in English. Assessment methods: 1 - Individual work-project design, oral presentation and dissemination strategies (40%). 2 - Group work - DVD with the report of the implementation phase of the project (30%). 3-Project evaluation report along with recommendations for future projects (30%). All reviews are presented in English.</p> <p>Assessment methods: 1 - Individual work-project design, oral presentation and dissemination strategies (40%). 2 - Group work - DVD with the report of the implementation phase of the project (30%). 3-Project evaluation report along with recommendations for future projects (30%). All reviews may be presented in English.</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>1 - A participação ativa na aula: pesquisa e análise de artigos científicos - PALC 1,2,5,6,7. 2 Desenvolvimento de um conjunto de projetos de promoção da saúde e sua aplicação em um contexto real - trabalho em equipe-PALC 2,3,4,5,6,7,8.</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>1-Active participation in class: research and analysis of scientific papers - PALC 1,2,5,6,7. 2-Development of a health promotion projects and its implementation in a real context - teamwork-PALC 2,3,4,5,6,7,8.</p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <p>Field, M. e Keller, L. (1998) Project Management. London: The Open University. [ESDRM:GD36-1566]</p> <p>Martin, P. e Tate, K. (2001) Getting Started in Project Management. Estado Unidos da América: John Wiley &amp; Sons, Inc.</p> <p>Wysocki, R. K. (2006). Effective Project Management: Traditional, Adaptive, Extreme (4.º ed.). Wiley. Project management (English edition)- Grit R - Noordhoff <a href="http://www.projectmanagement-english.noordhoff.nl/">http://www.projectmanagement-english.noordhoff.nl/</a></p> <p>Watson, M. (2002) Managing Smaller Projects. London: Project Management Today Pub. [ESDRM:GD45-1589]</p>

## FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Métodos de aconselhamento - AFEVS / Counselling - PAL</b>	
Ano curricular / Curricular Year  2	Semestre/ Semester: 3	ECTS:6
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:22,5; TP:22,5	
Regente / Head teacher / mail:	Luís Cid - luiscid@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:		
<b>Objetivos:</b>  1. Conhecer os conceitos de aconselhamento, modelos teóricos, objectivos e settings de aplicação; 2.percepcionar o aconselhamento como um formato de intervenção psicológica; 3.conhecer as técnicas e processos característicos das entrevistas de aconselhamento, com enfoque na entrevista motivacional; 4.construção de uma visão colaborativa e dinâmica do processo de aconselhamento; 5.percepcionar o aconselhamento como uma relação e como um processo de mudança ; 6.construção de um posicionamento pessoal de reflexão, avaliação e intervenção baseados no conhecimento das competências e limitações, pessoais e técnicas; 7. desenvolvimento de posturas éticamente informadas; 8.desenvolver competências pessoais e técnicas para o estabelecimento de uma relação empática com os seus clientes;. 9. conhecimento e aplicação de estratégias de mudança cognitiva, discursiva, comportamental e emocional.		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  1. Know the concepts of counseling, theoretical models, objectives and application settings 2. perceive counseling as a form of psychological intervention 3. know the techniques and processes characteristic of counseling interviews, focusing on motivational interviewing 4. building a collaborative and dynamic vision of the counseling process; 5. perceive counseling as a relationship and as a process of change; 6. construction of a personal position of reflection, assessment and intervention based on knowledge and skills limitations, personal and technical; 7. development of ethically informed positions; 8. develop personal skills and techniques to establish an empathetic relationship with their customers;. 9. knowledge and application of cognitive change strategies, discursive, behavioral and emotional.		
<b>Conteúdos:</b>  Parte A - Enquadramento teórico do Aconselhamento. 1. Enquadramento conceptual do aconselhamento. 2. O Aconselhamento na perspectiva sistémica/ecossistémica 3. O técnico de aconselhamento: competências e postura. 4. Aplicações práticas Parte B - Metodologias do Aconselhamento. 5. Avaliação e diagnóstico sistémicos. 6. A entrevista no aconselhamento 6.1. Questões éticas da entrevista. 6.2. Objectivos e estádios da entrevista: da avaliação à intervenção. 6.3. Tipos de entrevista: contexto, intervenientes, modalidades. 6.4. A entrevista Motivacional: objectivos, estádios, técnicas e competências. 7. Técnicas/estratégias de promoção da mudança: 8. Aplicações práticas.		
<b>Syllabus:</b>  Part A - Theoretical background of counseling. 1. Conceptual framework of counseling. 2. The systemic perspective in counseling / ecosystem 3. The technical counseling: skills and attitude. 4. practical Applications Part B - Methodologies Counseling. 5. Systemic evaluation and diagnosis. 6. The interview in counseling 6.1. Ethical interview. 6.2. Objectives and interview stages: assessment to intervention. 6.3. Types of interview: context, actors, modalities. 6.4. The motivational interview: objectives, stadia, techniques and skills. 7. Techniques / strategies for promoting change: 8. Practical applications.		
<b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b>  A parte A- Enquadramento teórico do Aconselhamento- encontra-se em articulação com os objectivos 1, 2,, 3, 4, 5 e 6 da UC. Parte B		

- Metodologias do Aconselhamento. Encontra-se em articulação com os objectivos 7,8 e 9 da UC
<b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b>  Part A-Theoretical background of counseling-is in line with the objectives 1, 2, 3, 4, 5 and 6 of UC. Part B - Methodologies Counseling. Is in line with the objectives 7,8 and 9 UC.
<b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b>  Metodologias de ensino: Componente A- Estratégias expositivas discussão de textos -conceitos teóricos da UC. Componente B- Treino de competências pessoais e técnicas, construção de uma postura i profissional -exercícios de role-playing, análise e observação de situações práticas (intervenção e entrevistas) com recurso a meios áudio-visuais e dinâmicas de grupo. Componente C - Intervenções realizadas em diferentes contextos de aconselhamento (convidados).  Avaliação contínua: a) trabalho individual de aplicação prática de competências (60% da nota final); b) apresentação oral do trabalho de aplicação prática (30% da nota final); b) auto-avaliação critica e qualidade da reflexão sobre os pontos mais e menos fortes (10% da nota final). Exame: teste escrito (70%) e teste oral (30%).
<b>Teaching methodologies (including evaluation):</b>  Teaching methodologies: A-Component Strategies expository texts discussion of UC-theoretical concepts. Training Component B- personal skills and techniques, building a professional attitude i-role-playing exercises, analysis and observation of practice (interventions and interviews) using audio-visual media and group dynamics. Component C - Statements made in different contexts counseling (invited).  Continuous Evaluation: a) individual assessments of practical skills (60% of the final grade); b) oral presentation of individual practical work (30% of the final grade); c) self-critical evaluation and quality of reflection on the strengths and weaknesses (10% of the final grade). Exam: written test (70%) and oral test (30%).
<b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b>  Componente A encontra-se articulada com os objectivos 1, 2, 3, 4 e 9 Componente B encontra-se articulada com os objectivos, 5, 6, 7, 8 e 9. Componente C encontra-se articulada com os objectivos 1, 2, 3 e
<b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b>  Component A is combined with the targets 1, 2, 3, 4 and 9 Component B is hinged with the objectives, 5, 6, 7, 8 and 9. Component C is hinged to the targets 1, 2, and 3
<b>Bibliografia principal / Bibliography:</b>  Carkhuff, R. & Pierce,R. (1977). The art of helping trainers Guide. Massachusetts: Human Resource Development. Egan, G. (1987). The Skilled Helper. Monterey: Brooks/Cole Publishing Company. Ivey, A. & Ivey, M. (2003). Intencional Interviewing and Counseling. Pacific Grove: USA, Thonpson books. Ohlsen, M.; Home, A. & Lawe, C. (1989). Group Counseling. New York: Holt Rinehart and Winston, Inc. Woolfe, R. & Dryden, W. (1996). Handbook of Counseling Psychology. London: Sage Publications.

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Psicologia da saúde - AFEVS / Health psychology - PAL</b>	
Ano curricular / Curricular Year  2	Semestre/ Semester: 3	ECTS:5
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:15; TP:15	
Regente / Head teacher / mail:	Joana Sequeira - joanasequeira@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:		
<b>Objetivos:</b>  1. Conhecer o âmbito objectivos e áreas de estudo da psicologia da saúde,  2. Compreender a contribuição dos fatores biológicos, psicológicos e sociais na promoção da saúde e doença.  3. Compreender o contributo da psicologia da saúde na gestão da doença, na promoção da saúde e no bem estar  4. Integrar na prática profissional a aplicação dos modelos compreensivos e interventivos da psicologia da saúde.  5. Analisar e avaliar os contributos da metodologia experimental e da investigação qualitativa e quantitativa na compreensão dos factores promotores da saúde.  6. Conhecer, discutir e hipotetizar a aplicação de estratégias educação para a saúde, prevenção e programas de promoção da saúde mental e física.		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  1. Meet the objectives and scope of study areas of health psychology,  2. Understanding the contribution of biological, psychological and social factors in health promotion and disease.  3. Understanding the contribution of health psychology in disease management, health promotion and wellness  4. Integrate into practice the application of interventional and comprehensive models of health psychology.  5. Analyze and evaluate the contributions of the experimental methodology and qualitative research and quantitative factors in understanding the health promoters.  6. Meet, discuss and hypothesize the implementation of strategies for health education, prevention and promotion programs mental and physical health.		
<b>Conteúdos:</b>  1. A Psicologia da Saúde: Definição de Saúde (OMS), contexto histórico científico, âmbito e objectivos  2. Perspectiva sistémica da Saúde/Doença: fatores que contribuem para a saúde/doença.  3. Crenças de Saúde  4. Cognições de Doença		

<p>5. Temas da Psicologia da Saúde: stress, comportamento de risco para a saúde, inserção social e saúde.</p> <p>6. Intervenções da Psicologia da Saúde: programas de prevenção, promoção da saúde e estilos de vida saudáveis.</p> <p>7. Aplicação prática - definição de estratégias de intervenção aplicadas a um contexto/população específico.</p>
<p><b>Syllabus:</b></p> <p>1. Health Psychology: Defining Health Organization (WHO), scientific historical context, scope and objectives</p> <p>2. Systemic perspective of health / disease: factors that contribute to health / disease.</p> <p>3. Health Belief</p> <p>4. Cognitions Disease</p> <p>5. Themes of Health Psychology: Stress, risk behavior, health, social inclusion and health.</p> <p>6. Interventions of Health Psychology: prevention programs, health promotion and healthy lifestyles.</p> <p>7. Practical application - definition of intervention strategies applied to a context / specific population.</p>
<p><b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Os conteúdos 1, 2, 3 e 4 encontram-se em coerência com os objectivos 1,2 e 3.</p> <p>Os conteúdos 5, 6 e 7 encontram-se em coerência com os objectivos 4,5 e 6.</p>
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>The contents 1, 2, 3 and 4 are consistent with the objectives 1.2 and 3.</p> <p>The contents 5, 6 and 7 are consistent with the objectives 4.5 and 6.</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Metodologias de ensino:</p> <p>Componente A- Estratégias expositivas discussão de artigos -conceitos teóricos da UC.</p> <p>Componente B- Treino de competências práticas de avaliação e intervenção exercícios de role-playing, análise e observação de situações práticas (intervenções e entrevistas) com recurso a meios áudio-visuais e dinâmicas de grupo. Avaliação continuada - 4 momentos</p> <p>1- avaliação de competências práticas (3 momentos)- avaliação (I), definição (II) e aplicação (III) de um modelo/estratégia plano de intervenção no âmbito da psicologia da saúde face a uma situação específica.</p> <p>2. Frequência.</p> <p>Avaliação continuada - 4 momentos</p> <p>1- avaliação de competências práticas (3 momentos)- avaliação (I), definição (II) e aplicação (III) de um modelo/estratégia plano de intervenção no âmbito da psicologia da saúde face a uma situação específica.</p> <p>2. Frequência.</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>Teaching methodologies:</p> <p>A-Component Strategies expository discussion of articles at UC-theoretical concepts.</p> <p>Component B-Training of practical skills assessment and intervention role-playing exercises, analysis and observation of practice (interventions and interviews) using audio-visual media and group dynamics. Continued evaluation - 4 times</p> <p>1 - assessment of practical skills (3 times) - Review (I), setting (II) and application (III) a model / strategy intervention plan within</p>



<p>health psychology meet a specific situation.</p> <p>2. Written test.</p> <p>Continued evaluation - 4 times</p> <p>1 - assessment of practical skills (3 times) - Review (I), setting (II) and application (III) a model / strategy intervention plan within health psychology meet a specific situation.</p> <p>2. Frequency.</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>A componente A encontra-se em articulação com os objectivos 1,2,3 e 5.</p> <p>A componente B encontra-se em articulação com os objectivos 3, 4 e 6</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>The component A is in conjunction with the objectives 1,2,3 and 5.</p> <p>The B component is in line with the objectives 3, 4 and 6</p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <p>Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R.. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. Journal of Health and Social Behavior, 24, 385-396.</p> <p>Morrison, V. &amp; Bennett, P. (2006). An Introduction to Health Psychology. Harlow: Pearson, Prentice Hall.</p> <p>Pavot, W. &amp; Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. Psychological Assessment, 5(2), 164-172.</p> <p>Rahe R.H., Biersner R.J., Ryman D.H., Arthur R.J. (1972). "Psychosocial predictors of illness behavior and failure in stressful training". J Health Social Behavior, 13(4), 393-7.</p> <p>Ryan, R.M. &amp; Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. Journal of personality, 63(3), 529-565.</p> <p>Shearn, P, Ford, N.J, Murphy, R.M. (2010). An evaluation of an occupational health advice service, Health Education Journal 69, 13-20.</p> <p>WHOQOL. (1997). Programme on mental health. Measuring Quality of life (WHOQOL-BREF). World Health Organization.</p>

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	Intervenção profissional - AFEVS / Intervention Mapping	
Ano curricular / Curricular Year  1	Semestre/ Semester: 2	ECTS:5
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:15,5; TP:15,5	
Regente / Head teacher / mail:	José Rodrigues - jrodrigues@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	Susana Alves	
Objetivos:		
A. Conhecer os processos de mudança do comportamento dos clientes para estimular a sua busca de estilo de vida saudável. B. Promover a aplicação e o ensaio da intervenção profissional para estimular clientes para sua busca de ganhos de saúde C. Desenhar, construir, desenvolver e inovar procedimentos de intervenção profissional para estimular clientes para sua busca de ganhos de saúde.		
Learning outcomes of the curricular unit:		
Scope		
The Intervention Mapping curricular unit has as main theme the planning and conception of programs for healthy lifestyles, considering the informations that come from research. These programs rely upon knowledge and pedagogical and technical skills, to increase their effectiveness.		
Objectives   Competences		
At the end of this course students should be able to:		
Know about the clients´ change behaviour processes that are important for the development of changing healthy lifestyles programs.		
Design, build, develop and innovate professional intervention procedures for changing lifestyles.		
Know how to intervene appropriately, throughout the development of strategies for professional intervention compatible with the objectives of a program of changing healthy lifestyles.		
Conteúdos:		
A. A teoria e investigação científica em programas de educação e promoção de estilos de vida saudáveis : - A intervenção profissional - conceitos gerais - As teorias do comportamento - As teorias ambientais B. Aplicação do processo de intervenção profissional para o desenvolvimento de programas de estilos de vida saudáveis : - O processo de intervenção profissional - C. O protocolo de intervenção profissional para a conceção de programas de educação e promoção de estilos de vida saudáveis : - A avaliação - Os objetivos de mudança - Os métodos de intervenção - A produção de componentes do programas - O planeamento do programa (adaptação, implementação, sustentabilidade) - O planeamento da avaliação D. Utilização da intervenção profissional para adaptação dos programas de estilos de vida saudáveis a novas configurações e populações.		
Syllabus:		
Theories and research that support the development of programs for healthy lifestyles promotion: professional intervention - general		

<p>concepts, behavioural factors, environmental factors;</p> <p>Professional intervention process for the development of programs for changing healthy lifestyles;</p> <p>Intervention mapping protocol for the conception of education and promotion of healthy lifestyles programs: Step 1 - Needs Assessment, Step 2 - Create matrices of change objectives; Step 3 - Selection of intervention methods based on theory and practical application; Step 4 - Producing program components and materials, Step 5 - planning program (adaptation, implementation, sustainability) Step 6 - Design of an evaluation plan.</p> <p>Adaptation of healthy lifestyles programs to the needs of different groups and to the specificities of the different contexts of intervention.</p>
<p><b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>O conhecimento da fundamentação científica para a mudança dos comportamentos (conteúdos A e B) orienta o estudante para o objetivo A (conhecer o processo de mudança de comportamento). A utilização do modelo de intervenção profissional proposto (conteúdo B) permite ao estudante o acesso aos objetivos B e C (pesquisa e investigação sobre a mudança do comportamento). Os conteúdos D proporcionam ao estudante a competência de inovação e exploração dos conhecimentos adquiridos (objetivo C)</p>
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>The contents are in accordance with the objectives set, and can be fulfilled through the teaching methodologies established.</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>São utilizadas diversas metodologias de ensino, a saber : aulas teóricas (exposição de conteúdos); aulas teórico-práticas (seminários; workshops). Aos estudantes é disponibilizada a informação em plataforma à distância, proporcionando a melhor do tempo para estudo independente. A avaliação é realizada através de dois processos com as seguintes ponderações : trabalho escrito em grupo de dois alunos (60%); apresentação do trabalho e defesa oral individual (40%)</p> <p>Regime de frequência</p> <p>Aplica-se o previsto no Regulamento de Frequência, Avaliação, Transição e Precedências da ESDRM. Para acesso à avaliação final, os alunos terão de cumprir 80% de presenças (no mínimo) às aulas.</p> <p>Modelo de avaliação</p> <p>Os processos de avaliação considerados serão o de Avaliação Contínua e Exame Final.</p> <p>Avaliação Contínua</p> <p>A avaliação é realizada através de dois processos com as seguintes ponderações :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho escrito em grupo de dois alunos (60%; nota mínima:10 valores)</li> <li>• Apresentação do trabalho (20%; nota mínima:10 valores)</li> <li>• Defesa oral individual do trabalho (20%; nota mínima:10 valores)</li> </ul> <p>Cálculo da avaliação final</p> <p>Nota Final = (0,60 * Trabalho) + (0,20 * Apresentação) + (0,20 * Defesa)</p> <p>Para que o aluno seja aprovado terá, obrigatoriamente, de obter uma classificação igual ou superior a 10 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados. Os alunos que cumpram todos os elementos da avaliação contínua estão dispensados do exame final. Todos os outros casos devem prestar provas em exame final.</p>

#### Exame Final

- Trabalho Individual (50%; nota mínima: 10 valores)
- Prova Escrita (30%; nota mínima: 10 valores)
- Prova Oral (20%; nota mínima: 10 valores)

#### Alunos em situação especial

Os alunos em regime especial devem dirigir-se ao regente de modo a formalizar um modelo de avaliação personalizado e ajustado às suas condições específicas, garantindo a avaliação dos conhecimentos e competências. Estes alunos podem não cumprir o regime de presenças, sendo que devem efetuar todas as provas de avaliação marcadas para os restantes alunos.

#### Teaching methodologies (including evaluation):

It will be used various teaching methods, like: theoretical classes (contents presentations); theoretical-practical classes (e.g. lectures, workshops).

There will be information available for the students in ESDRM MOODLE platform, providing the best time for independent study.

#### Frequency Regimen

Applies the Regulations Frequency, Evaluation, and Transition of ESDRM Precedence's. To access the final evaluation, students must fulfil 80% of attendance (minimum) in classes.

#### Assessment Model

The assessment procedures considered will be the Continuous Evaluation and Final Exam.

#### Continuous Evaluation:

The students' evaluation complies these three elements with the following weights:

- Written work in groups of two students (60%; minimum score: 10 points);
- Oral presentation (20%; minimum score: 10 points);
- Individual defence of the work (20%; minimum score: 10 points);

#### Calculation of the final evaluation

Final mark= (0,60 \* Work) + (0,20 \* Presentation) + (0,20 \* Defence)

To be approved the students must get a rating equal to or higher than 10 in each of the previously presented evaluation tasks. Students who meet all the continuous' evaluation elements are dismissed from the final exam. All other cases need to do the final exam.

#### Final Exam

- Individual Written work (50%; minimum score: 10 points);

- Written Test (30%; minimum score: 10 points);
- Oral Exam (20%; minimum score: 10 points).

#### Students in special situation regimen

Students in special regime must address the regent to formalize an evaluation model and custom tailored to your specific conditions, ensuring the assessment of knowledge and skills. These students can not comply with the rules of attendance, and must make all assessment tests scheduled for the remaining students.

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

A metodologia de ensino utilizada com sessões de exposição de conteúdos permite a aquisição dos conhecimentos fundamentais para a aplicação o plano de intervenção. As sessões teórico-práticas em modelo de seminário, e de workshop, permitem uma maior autonomia dos estudantes na construção dos produtos profissionais. Pretende-se assim atingir os objetivos da unidade curricular, no que respeita à produção de planos de intervenção, do diagnóstico à avaliação.

#### **Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:**

The teaching methodology with exposure sessions of contents allows the acquisition of fundamental knowledge to implement the intervention plan. The theoretical-practical sessions in model seminar and workshop, allow students greater autonomy in the construction of professional products. The aim is to achieve the goals of the course, with regard to the production of plans, diagnostic evaluation.

#### **Bibliografia principal / Bibliography:**

L.K. Bartolomew, et al. (2011). Planning Health Promotion Programs; An Intervention Mapping Approach. Jossey-Bass. 3 edition.

Michael V. Kline & Robert M. Huff (2008), Health Promotion in Multicultural Populations: A Handbook for Practitioners and Students. Sage Publications, Inc; 2nd edition

Karen Glanz, Barbara K. Rimer, K. Viswanath (2008). Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice (Glanz, Health Behavior and Health Education) [Hardcover] Jossey-Bass; 4 edition

Kok, G, Schaalma, H, Ruiter, R, van Empelen, P, & Brug, J. (2004) Intervention mapping: Protocol for applying health psychology theory to prevention programmes. J Health Psychol, 9, 85-98.

## FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Pedagogia da atividade física - AFEVS / Teaching didactics and physical activity</b>	
Ano curricular / Curricular Year  1	Semestre/ Semester: 1	ECTS:5
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:15; TP:15; PL:7,5	
Regente / Head teacher / mail:	José Rodrigues - jrodrigues@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:		
<b>Objetivos:</b>  Nesta unidade curricular, o aluno deve: Conhecer, analisar e discutir o modelo de intervenção pedagógica em atividade física e estilo de vida saudáveis, de modo a otimizar o desempenho nas funções profissionais dos técnicos; Conhecer e executar o processo de planeamento estratégico e operacional dos técnicos de atividade física e estilo de vida saudáveis, percebendo as decisões tomadas e as suas consequências para o desenvolvimento dos clientes e praticantes; Adquirir conhecimentos e desenvolver competências que tornem eficaz a intervenção técnico-pedagógica, promovendo a discussão sobre as variáveis que implicam com o sucesso pedagógico e profissional; Conhecer as implicações da intervenção pedagógica para a mudança de comportamento na atividade física e estilo de vida saudáveis; Conhecer as competências pedagógicas e de intervenção pedagógica na atividade física e desenvolver o sentido de autoanálise e autocritica, através da prática supervisionada		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  In this course, students should: Know, analyze and discuss the model of educational intervention on physical activity and healthy lifestyle in order to optimize the performance of the functions of technical professionals; Know and execute the strategic planning process and operational technicians physical activity and healthy lifestyle, realizing the decisions taken and their consequences for the development of clients and practitioners; acquire knowledge and develop skills that make effective technical and pedagogical intervention, promoting discussion on the variables involving the educational and professional success; Knowing the implications of pedagogical intervention for behavior change in physical activity and healthy lifestyle; Knowing teaching skills and pedagogical intervention in physical activity and develop a sense of self-analysis and self-criticism, through supervised practice		
<b>Conteúdos:</b>  Estes temas serão abordados, debatidos e explorados em sessões teóricas, teórico-práticas e práticas laboratoriais específicas, com o apoio de material audiovisual e/ou informático:  A. Módulo Teórico  1. A relação pedagógica em atividade física;  2. As competências profissionais do técnico de atividade física e estilo de vida saudáveis;  3. Definição e operacionalização dos objetivos da intervenção em atividade física;  4. O plano da sessão de atividade física e os planos de ciclo de sessões;  5. As principais funções pedagógicas em atividade física;  6. A instrução e o feedback pedagógico: sua importância na aprendizagem e na motivação;  7. A disciplina e o clima relacional e a segurança nas atividades físicas;		

<p>8. A mudança de comportamento nas atividades físicas;</p> <p>9. A intervenção profissional e o código de conduta;</p> <p>10. A qualificação e registo dos profissionais de atividade física e estilo de vida saudáveis;</p> <p>B. Módulo de Aplicação Intervenção (plano e execução) supervisionada e condicionada de segmentos de aulas de grupo, de aeróbica e step, ou outras atividades;</p> <p>Análise, observação e supervisão em grupo das intervenções realizadas.</p> <p>Conteúdos programáticos (1000 caracteres):</p> <p>A relação pedagógica em atividade física; As competências profissionais do técnico de atividade física e estilo de vida saudáveis; Definição e operacionalização dos objetivos da intervenção em atividade física; O plano da sessão de atividade física e os planos de ciclo de sessões; As principais funções pedagógicas em atividade física; A instrução e o feedback pedagógico: sua importância na aprendizagem e na motivação; A disciplina e o clima relacional e a segurança nas atividades físicas; A mudança de comportamento nas atividades físicas; A intervenção profissional e o código de conduta; A qualificação e registo dos profissionais de atividade física e estilo de vida saudáveis; Intervenção (plano e execução) supervisionada e condicionada de segmentos de aulas de grupo, de aeróbica e step, ou outras atividades;</p> <p>Análise, observação e supervisão em grupo das intervenções realizadas.</p>
<p><b>Syllabus:</b></p> <p>The pedagogical relationship in physical activity; Professional skills of the technical and physical activity healthy lifestyle; Definition and operationalization of the goals of the intervention on physical activity; The level of physical activity session and plans to cycle sessions; The main pedagogical functions in physical activity; The pedagogical instruction and feedback: its importance in learning and motivation; Discipline and relational climate and safety in physical activities; Behaviour change in physical activities; Professional intervention and code of conduct; The professional qualification and registration of physical activity and healthy lifestyle; Intervention (plan and execution) and supervised conditional segments of group classes and step aerobics; Analysis, observation and group supervision of interventions.</p>
<p><b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Para conhecer, analisar e discutir o modelo de intervenção pedagógica, os estudantes têm informação nas aulas teóricas e discutem nas aulas teórico-práticas.</p> <p>Para conhecer e executar o processo de planeamento estratégico e operacional, os estudantes têm informação nas aulas teóricas e discutem e elaboram simulações, ou exercícios de planeamento, nas aulas teórico-práticas.</p> <p>Para desenvolver competências de análise objetiva das atividades físicas, os estudantes têm informação nas aulas teóricas e discutem e analisam situações concretas nas aulas teórico-práticas, nos fóruns e nas sessões de aplicação.</p> <p>Para adquirir conhecimentos e desenvolver competências que tornem eficaz a intervenção técnico-pedagógica, os estudantes têm informação nas aulas teóricas e discutem e analisam situações concretas nas aulas teórico-práticas, nos fóruns e nas sessões de aplicação.</p> <p>Para desenvolver o sentido de análise e autocritica no desporto, os estudantes têm informação nas aulas teóricas e discutem e analisam situações concretas nas aulas teórico-práticas, nos fóruns e nas sessões de aplicação.</p> <p>Para desenvolver capacidades de avaliação e reflexão, da atividade física, os estudantes têm informação nas aulas teóricas e discutem e analisam situações concretas nas aulas-teórico práticas, nos fóruns e nas sessões de aplicação.</p>
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>To understand, analyze and discuss the model of pedagogical intervention, students have information in lectures and discuss the practical classes. To learn and execute the process of strategic and operational planning, students have information in lectures and discuss and elaborate simulations or planning exercises in practical classes. To develop skills for objective analysis of physical activities, students have information in lectures and discuss and analyze specific situations in theoretical and practical sessions in the forums and in the application. To acquire knowledge and develop skills that make effective technical and pedagogical intervention, students have information in lectures and discuss and analyze specific situations in theoretical and practical sessions in</p>

the forums and in the application. To develop a sense of analysis and self-criticism in sports, students have information in lectures and discuss and analyze specific situations in theoretical and practical sessions in the forums and in the application. To develop skills of evaluation and reflection, physical activity, students have information in lectures and discuss and analyze specific situations in theoretical-practical classes, in the forums and in the application sessions.

#### **Metodologia de ensino (avaliação incluída):**

Os alunos são informados na aula teórico-prática anterior sobre os conteúdos a abordar na aula seguinte para que estes sejam lecionados em regime de debate.

Todos os conteúdos são desenvolvidos como base na exposição da matéria e do questionamento individual e ao grupo.

Utilização de vídeos para análises “in loco” de determinados conteúdos.

As sessões de intervenção são planeadas e executadas pelos alunos, com supervisão do professor.

Aplicação da observação para potenciar análises e debates nas aulas.

#### **Avaliação**

Processos de avaliação disponíveis

Avaliação Contínua e Exame Final

Condições de acesso e critérios de adesão a cada processo de avaliação

Para acesso à avaliação contínua, os alunos terão de cumprir 80% de presenças às aulas.

Condições de dispensa de exame final

O exame final corresponde a uma avaliação final, com uma prova escrita e uma prova oral, e só é aplicado aos alunos que optem formalmente por não efetuar a avaliação contínua, devendo dirigir informação escrita ao regente.

Elementos de avaliação exigidos, métodos utilizados e critérios de ponderação

A avaliação contínua dos estudantes efetua-se durante o semestre através da elaboração de teste (individual), intervenção prática (individual) e relatório (individual), que refletem o processo de formação a que vão estando sujeitos.

A classificação final é obtida pela aplicação da seguinte fórmula:

$$\text{Nota Final} = (0,40 * \text{Teste}) + (0,30 * \text{Intervenção}) + (0,30 * \text{Relatório})$$

O teste de avaliação de conhecimentos é realizado sobre toda a matéria lecionada.

A intervenção prática corresponde à prestação individual, nas atividades de aeróbica e step, nas sessões de intervenção (professor), em contexto condicionado, sendo avaliada nas principais dimensões da intervenção pedagógica do comportamento do técnico de atividade física.

O relatório trata da autoanálise e autoscopia da intervenção como professor, incluirá também o plano da sessão e a análise da mesma, sendo avaliadas pela qualidade da análise efetuada, da argumentação e da redação, considerando as principais dimensões da intervenção pedagógica.

A Avaliação Final corresponde ao exame final, com uma prova escrita e uma prova oral. A classificação final corresponde à média das duas provas, sendo que para acesso à prova oral é necessário obter 9,5 valores na prova escrita.

Cálculo da avaliação final em cada processo de avaliação

$$\text{Nota Final} = (0,40 * \text{Teste}) + (0,30 * \text{Intervenção}) + (0,30 * \text{Relatório})$$



<p>Alunos em situação especial</p> <p>Os alunos em regime especial devem dirigir-se ao regente de modo a formalizar um modelo de avaliação personalizado e ajustado às suas condições específicas, garantindo a avaliação dos conhecimentos e competências.</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>Students are informed in previous practical class about the content addressing the next class so that they are taught under discussion; In applying lessons students develop activities and step aerobics, under the guidance of the teacher; All contents are developed based on the exposure of matter and questioning individual and the group; Use the forum (online and / or face) of the course to deepen specific topics on the content; Students must leave at least one opinion on each topic of discussion forums; Encourage students to create new discussion topics in the forums; Use videos to analysis "in situ" of certain content; The intervention sessions are planned and executed by students with teacher supervision; Application of systems analysis and observation to enhance classroom discussions and forums; Evaluation elements are built during lessons; Application of evaluation forms the end block content.</p> <p>Evaluation Process Available</p> <p>Continuous assessment and Final examination</p> <p>Conditions of access and membership criteria for each assessment process</p> <p>Access to continuous assessment, students must fulfill 80% attendance at classes.</p> <p>Conditions for exemption from final examination</p> <p>The final exam represents a final evaluation with a written test and an oral exam, and is only applied to students who formally elect not to perform continuous assessment, they should address written information to the teacher.</p> <p>Elements required assessment methods and criteria weighting</p> <p>Continuous assessment of students is effected during the semester by preparing test (individual), report (individual), practical intervention (individual) assessment, reflecting the process of training that will are subject.</p> <p>The final classification is obtained by applying the following formula:</p> <p>Final Rating = (0.40 * Test) + (0.30 * Intervention) + (0.30 * Report)</p> <p>The test evaluation is performed on the whole matter taught.</p> <p>A practical intervention corresponds to individual provision, in step aerobics and activities, the intervention (teacher) sessions.</p> <p>The report deals with the self-analysis and autoscropy intervention as a teacher, also include the plan of the session and the analysis thereof.</p> <p>The Final Evaluation corresponds to the final examination with a written test and an oral test. The final grade is the average of the two tests, and for access to the oral test is necessary to get 9.5 in the written test.</p> <p>The final grade is obtained by applying the following formula:      Final Grade = (0.40 * test) + (0.30 * Intervention) + (0.30 * Report)</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>A metodologia de ensino, com sessões de exposição de conteúdo permite a aquisição de conhecimentos fundamentais em Pedagogia. As sessões teórico-práticas em um modelo de fórum de discussão, permitem aos alunos uma maior autonomia. As sessões de análise de vídeo e de simulação da intervenção preparam os alunos para a intervenção profissional. As sessões práticas têm foco na atividade</p>

física e promovem as competências técnicas
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>The teaching methodology with exposure sessions content allows the acquisition of fundamental knowledge in pedagogy. The theoretical-practical sessions on a model forum for discussion, allow students greater autonomy. The sessions of video analysis and simulation of intervention prepare students for professional intervention. The practice sessions have focused on physical activity and promote technical skills</p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <p>Alves, S. (2013). Comunicação Não-verbal de Instrutores de Atividades de Grupo de Fitness. Estudo da comunicação cinésica e proxémica de instrutores com diferentes níveis de experiência profissional e em diferentes atividades de grupo. Tese de doutoramento. Vila Real. UTAD.</p> <p>Armour, K. (2011). Sport Pedagogy. An introduction for teaching and coaching. Harlow. England. Pearson Education Limited.</p> <p>Camerino, O., Castaner, M. &amp; Anguera, T. (2012). Mixed Methods Research in the Movement Sciences. Case Studies in Sport, Physical Education and Dance. Routledge Research in Sport and Exercise Science.</p> <p>Franco, S. (2009). Comportamento Pedagógicos dos Instrutores de Fitness em Aulas de Grupo de Localizada: Comportamento observado, percepção, preferência e satisfação dos praticantes. Tese de Doutoramento. Lleida. INEFC-ULEIDA.</p> <p>Franco, S. &amp; Santos, R. (1999). A Essência da Ginástica Aeróbica. Rio Maior. Edições ESDRM.</p> <p>Green, D. (2000). Group fitness instructor manual - ACE'S guide for fitness professionals. San Diego, CA. American Council on Exercise.</p> <p>Jones, C. &amp; Rose, D. (2005). Physical Activity Instruction Of Older Adults. Palo Alto. CA. Human Kinetics.</p> <p>Piéron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. Barcelona. INDE Publicaciones.</p> <p>Rosado, A. &amp; Mesquita, I. (2009). Pedagogia do Desporto. Lisboa. Edições FMH, FMH-UTL.</p> <p>Sarmiento, P. (2010). Pedagogia do Desporto e Observação. Lisboa. Edições FMH, FMH-UTL.</p> <p>Seibert, R., &amp; Francis, L. (2000). Teaching a Group Exercise Class. In D. Green (Ed.), Group Fitness Instructor Manual. ACE's Guide For Fitness Professionals. San Diego. ACE.</p> <p>Siedentop, D. &amp; Mars, H. (2011). Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport. McGraw-Hill Companies.</p> <p>Simões, V. (2013). Análise do Feedback Pedagógico em Instrutores Estagiários e Experientes na Atividade de Localizada. Comportamento observado, auto-percepção dos instrutores e preferências dos praticantes. Tese de doutoramento. Vila Real. UTAD.</p> <p>Young, D., &amp; King, A. (2000). Adherence and Motivation. In D. Green (Ed.), Group Fitness Instructor Manual. ACE's Guide For Fitness Professionals. San Diego. ACE.</p>

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	Seminário - AFEVS / Seminar - PAL	
Ano curricular / Curricular Year  3	Semestre/ Semester: 6	ECTS:3
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:11,3; TP:11,3	
Regente / Head teacher / mail:	José Rodrigues - jrodrigues@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	João Moutão	
Objetivos:		
Esta unidade curricular objetiva a concretização da fase 5 do projeto de final de curso.		
Apresentar o resultado do projeto		
Defender o relatório final		
Discutir em prova pública o trabalho desenvolvido		
Durante a entrevista final o aluno deverá confirmar a sua qualidade para integrar o mercado de trabalho como um profissional PALC		
Learning outcomes of the curricular unit:		
This course aims the phase 5 of the final course project, namely:		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Present the project outcome</li><li>• Defend the final report</li><li>• Publically discuss the developed project</li></ul>		
During the final interview, the student must confirm its quality to integrate the labor market as a PALC professional.		
Conteúdos:		
Ver “Normas regulamentares das unidades curriculares de Projeto I, Projeto II e Seminário”.		
Aplicam-se os conteúdos de todas as unidades curriculares do curso.		
Syllabus:		
See "Regulatory standards of courses Project I, II and Project Seminar"		
Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:		
Ver “Normas regulamentares das unidades curriculares de Projeto I, Projeto II e Seminário”		
Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:		
See "Regulatory standards of courses Project I, II and Project Seminar"		
Metodologia de ensino (avaliação incluída):		

<p>As metodologias de ensino são:</p> <p>Discussão entre os alunos presentes na apresentação</p> <p>Painéis com convidados (profissionais). Júri composto por três docentes do curso</p> <p>Apresentação do relatório final do projeto I e II</p> <p>Discussão e defesa</p> <p>Júri composto por três docentes do curso</p> <p>Apresentação do relatório final do projeto I e II</p> <p>Discussão e defesa</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>The teaching methodologies are:</p> <p>Discussion among students present at presentation</p> <p>Panels with guests (professionals). Jury composed of three teachers</p> <p>Presentation of the final report of the project I and II</p> <p>Discussion and defense</p> <p>Jury composed of three teachers</p> <p>Presentation of the final report of the project I and II</p> <p>Discussion and defense</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Ver “Normas regulamentares das unidades curriculares de Projeto I, Projeto II e Seminário</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>See "Regulatory standards of courses Project I, II Project and Seminar</p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <p>Aplica-se a bibliografia de todas as unidades curriculares do curso.</p>

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	Simulação estratégica de políticas para a atividade física - AFEVS / Strategy and policy game - PAL	
Ano curricular / Curricular Year  3	Semestre/ Semester: 5	ECTS:3
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:11,3; TP:11,3	
Regente / Head teacher / mail:	José Rodrigues - jrodrigues@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:		
Objetivos:		
A. Desenvolver orientação profissional para o mercado de trabalho		
B. Promover o empreendedorismo relacionado à atividade física e estilo de vida		
C. Analisar e refletir sobre as estratégias para a elaboração de políticas		
Learning outcomes of the curricular unit:		
A. Develop professional guidance		
B. Promoting physical activity and lifestyle entrepreneurship		
C. Analyze and reflect on strategies for policy making		
Conteúdos:		
A. Organizar um grupo de pessoas para atingir um objetivo comum		
B. Usar habilidades de comunicação eficazes		
C. Desenvolver liderança para inspirar as pessoas e criar oportunidades		
D. Distinguir entre o desporto e atividade física na política de saúde		
E. Compreensão do contexto social e cultural e os fatores ambientais		
F. Desporto e programas de inclusão social, estratégia PESSCL		
G. Selecionar projetos, gerir o portfólio e programas		
H. Executar atividades de gestão de risco		
I. Estimativa de custos e orçamentação		
J. Programação e gestão de recursos		
Syllabus:		

<p>A. Organize a group of people to achieve a common goal</p> <p>B. Use effective communication skills</p> <p>C. Develop leadership to inspire people and create opportunities</p> <p>D. Distinguish between sport and physical activity in health policy</p> <p>E. Understanding the social and cultural context and environmental factors</p> <p>F. Sport and social inclusion programs, strategy PESSCL</p> <p>G. Select projects, manage the portfolio and programs</p> <p>H. Perform risk management activities</p> <p>I. Cost estimating and budgeting</p> <p>J. Scheduling and resource management</p>
<p><b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>O conhecimento da base científica para a estratégia e política de atividade física (conteúdo D, E, F) dirige os alunos para o objetivo C. O desenvolvimento do empreendedorismo (conteúdo G, H, I, J) permite o acesso aos alunos para objetivo B. Os conteúdos A, B, C proporcionam aos alunos as habilidades de comunicação e relacionamento profissional (objetivo A).</p>
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>Knowledge of the scientific basis for policy and strategy of physical activity (content D, E, F) directs students to the goal C. The development of entrepreneurship (content G, H, I, J) allows students access to objective B. The contents of A, B, C provide students with communication skills and professional relationship (The goal).</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Seminários: Participação. Troca de conhecimentos com especialistas.</p> <p>Reuniões: Ocasionalmente realizam-se reuniões de discussão</p> <p>Apresentações dos alunos: Duas vezes por semana os alunos trabalham durante 4 horas no jogo; pode haver novas informações ou reuniões de última hora.</p> <p>Os grupos devem entregar vários produtos profissionais durante o jogo.</p> <p>No final, eles apresentam o seu resultado e é organizado uma avaliação por pares e pelo professor. Avaliação:</p> <p>Produtos profissionais em grupo (60%)</p> <p>Avaliação individual apresentando o produto profissional. (40%)</p> <p>Avaliação:</p> <p>Produtos profissionais em grupo (60%)</p> <p>Avaliação individual apresentando o produto profissional. (40%)</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>Seminars: Participation. Knowledge exchange with experts.</p> <p>Meetings: Occasionally meetings are held to discuss</p> <p>Student presentations: Twice a week students work for 4 hours in the game, there may be new information or last minute meetings.</p> <p>Groups should deliver several professional products during the game.</p> <p>In the end, they presented their results and is organized a peer review and teacher. Evaluation:</p>

<p>Professional Products Group (60%)</p> <p>Individual evaluation by presenting the professional product. (40%)</p> <p>Evaluation:</p> <p>Professional Products Group (60%)</p> <p>Individual evaluation by presenting the professional product. (40%)</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Em pequenos grupos, os alunos trabalham num ambiente simulado no campo da política desportiva e de saúde. Todos os grupos são organizações interessadas e que se relacionam com outras organizações. As diretivas vêm do governo central e são incorporados num plano de projeto pelos grupos. As circunstâncias podem mudar durante o tempo da simulação. Os alunos desenvolvem a compreensão das políticas do desporto e da saúde utilizando formas de jogo.</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>In small groups, students work in a simulated environment in the field of sport and health policy. All groups are interested organizations and relate to other organizations. The policies come from the central government and are incorporated into a project plan by the groups. Circumstances may change during the simulation time. Students develop an understanding of the politics of sport and health using forms of gambling.</p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <p>Duke, Richard D. ; Geurts, Jac (2004). Policy Games for Strategic Management. Rozenberg Publishers</p> <p>Eldredge, David L.(1980). The business strategy and policy game. W. C. Brown Co.</p> <p>Eldredge, David L.; Bates, O.L.(1984). Business Strategy and Policy Game. Prentice Hall College Div;</p> <p>Saunders, Danny; Severn, Jacqui (1999). Simulation and games for strategy and policy planning. Routledge.</p> <p>UK Government (2002). Game Plan : a strategy for delivering government's sport and physical activity objectives. DCMS/Strategy Unit Report</p>

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Avaliação e intervenção para a mudança comportamental - AFEVS / Changing behaviour - PAL</b>	
Ano curricular / Curricular Year  3	Semestre/ Semester: 5	ECTS:6
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:22,5; TP:22,5	
Regente / Head teacher / mail:	Luis Cid - luiscid@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:		
<b>Objetivos:</b>  No final da unidade curricular os alunos devem ser capazes: 1) conhecer, analisar e discutir modelos e teorias da psicologia, que suportem a intervenção sobre a mudança comportamental no contexto da atividade física e saúde; 2) planear e aplicar propostas de intervenção para a mudança comportamental no contexto da atividade física e saúde, com base nos modelos e teorias da psicologia; 3) conhecer e analisar instrumentos de avaliação e ferramentas técnicas que suportem a intervenção no para a mudança comportamental no contexto da atividade física e saúde.		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  At the end of the course students should be able to: 1) understand, analyze and discuss models and theories of psychology, supporting the intervention on behavior change in the context of physical activity and health, 2) plan and implement proposals for intervention behavioral change in the context of physical activity and health, based on the models and theories of psychology, 3) understand and analyze assessment tools and technical tools that support intervention for behavioral change in the context of physical activity and health.		
<b>Conteúdos:</b>  Os principais conteúdos programáticos desta unidade curricular são: 1) Avaliação e intervenção com base nos modelos e teorias em Psicologia aplicados ao Contexto da Atividade Física e Saúde: Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen, 1985); Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1985); Teoria dos Objetivos de Realização (Nicholls, 1984); Teoria Sócio-Cognitiva (Bandura, 1977); Modelo de Crença na Saúde (Becker & Maiman, 1975); Modelo Transteórico - Fases de Mudança (Prochaska & Diclemente, 1983); Modelo de Prevenção da Recaída (Marlatt & Gordon, 1985); Modelo Hierárquico da Motivação (Vallerand, 2001); 2) Avaliação e Intervenção para a Mudança Comportamental: Níveis de Intervenção (individual, grupal, organizacional, comunitário); Métodos e Estratégias de Intervenção; Contextos de Intervenção.		
<b>Syllabus:</b>  The main syllabus of this course are: 1) Assessment and intervention based on the models and theories in psychology applied to the Context of Physical Activity and Health: Theory of Planned Behaviour (Ajzen, 1985); Determination Theory (Deci & Ryan, 1985 ); Theory of Achievement Objectives (Nicholls, 1984), Socio-Cognitive Theory (Bandura, 1977), the Health Belief Model (Becker & Maiman, 1975); Transtheoretical Model - Stages of Change (Prochaska & DiClemente, 1983); model Relapse Prevention (Marlatt & Gordon, 1985); Hierarchical Model of Motivation (Vallerand, 2001), 2) Assessment and Intervention for Behavior Change: Intervention levels (individual, group, organizational, community); Methods and Strategies intervention; intervention Contexts.		
<b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b>  Os conteúdos programáticos são a operacionalização dos objetivos definidos para a unidade curricular, nomeadamente: O ponto 1 dos conteúdos programáticos dizem respeito à operacionalização do 1º objetivo definido e o ponto 2 aos 2º e 3º objetivos.		



<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>The syllabus is the operationalization of the goals set for the course, including: point 1 of the syllabus is related with the operationalization of the 1st set goal and point 2 to 2 nd and 3 rd goals.</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>As aulas teóricas são mais expositivas (apresentação e discussão dos temas), mas nas aulas teórico-práticas procura-se fazer a assimilação, transferência e aplicação do conhecimento teórico, através de estratégias mais dinâmicas (pesquisas, análises de dados, análise de textos, manipulação de instrumentos e simulações). No que respeita a avaliação, será realizada tomando em consideração o regulamento de avaliação de conhecimentos e competências em vigor, devendo ser constituída por diferentes elementos (testes e/ou tarefas realizados individualmente e/ou em grupo) com diferentes critérios de ponderação.</p> <p>Avaliação contínua: a) trabalho individual de aplicação prática de competências (60% da nota final); b) apresentação oral do trabalho de aplicação prática (30% da nota final); b) auto-avaliação critica e qualidade da reflexão sobre os pontos mais e menos fortes (10% da nota final). Exame: teste escrito (70%) e teste oral (30%).</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>The lectures are more expository (presentation and discussion of the issues), but in practical classes seek to make assimilation, transfer and application of theoretical knowledge, through more dynamic strategies (research, data analysis, text analysis, manipulation tools and simulations). Regarding the evaluation will be conducted taking into account the rules of assessment of knowledge and skills in force and shall be composed of different elements (tests and / or tasks performed individually and / or in groups) with different weighting criteria.</p> <p>Continuous Evaluation: a) individual assessments of practical skills (60% of the final grade); b) oral presentation of individual practical work (30% of the final grade); c) self-critical evaluation and quality of reflection on the strengths and weaknesses (10% of the final grade). Exam: written test (70%) and oral test (30%).</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Tomando em consideração a tipologia das aulas a lecionar, podemos dizer que as metodologias das aulas mais teóricas irão servir para a alcançar o objetivo 1 e as metodologia das aulas mais práticas irão servir para alcançar os objetivos 2 e 3 desta unidade curricular.</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>Taking into consideration the types of lessons to teach, we can say that the methodologies of more theoretical lessons will serve to reach the goal first and most practical classroom methodology will serve to accomplish the goals 2:03 this course.</p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <p>A bibliografia essencial desta unidade curricular é: 1) Anshel, M. (2006). Applied Exercise Psychology. New York: Springer Publishing Company, Inc; 2) Berger, B., Pargman, D., &amp; Weinberg, R. (2002). Foundations of Exercise Psychology. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.; 3) Biddle, S., &amp; Mutrie, N. (2001). Psychology of Physical Activity: determinants, well-being and interventions: Routledge; 4) Buckworth, J., &amp; Dishman, R. K. (2002). Exercise Psychology: Human Kinetics; 5) Calmeiro, L., &amp; Matos, M. G. (2004). Psicologia do Exercício e da Saúde. Lisboa: Visão e Contextos</p>

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Opção 4 - Atividades Desportivas Coletivas / Electives 4 - Team Sport Activities</b>	
Ano curricular / Curricular Year  2	Semestre/ Semester: 4	ECTS:2
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: TP:7,5; PL:15	
Regente / Head teacher / mail:	José Rodrigues - jrodrigues@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	Pedro Sequeira	
<b>Objetivos:</b>  Nesta unidade curricular, o aluno deve:  - Conhecer os jogos desportivos coletivos (p.ex. voleibol, andebol), especificamente a sua história e enquadramento atual, os regulamentos e os elementos técnicos e táticos elementares;  - Conhecer as metodologias mais relevantes para uma abordagem da atividade física de lazer exercício, utilizando os jogos desportivos coletivos;  - Revelar competência na execução motora dos elementos técnicos e táticos elementares dos jogos desportivos coletivos selecionados;  - Demonstrar uma atitude de empenhamento de modo a apresentar um comportamento orientado para a atividade física e o estilo de vida saudável		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  In this course, students should:  Know the collective sports games (eg volleyball, handball), specifically its history and current framework, regulations and technical elements and elementary tactical;  Know the most relevant methodologies for an approach to leisure physical activity exercise, using the collective sports games;  Reveal competency in motor performance of basic technical and tactical elements of the selected collective sports games;  Demonstrate an attitude of commitment in order to present a behavior-oriented physical activity and healthy lifestyle		
<b>Conteúdos:</b>  Estes temas serão abordados, debatidos e explorados em sessões teórico-práticas e práticas específicas:  Os jogos desportivos coletivos no estilo de vida dos cidadãos;  O ensino dos jogos desportivos coletivos pelo próprio jogo;  O Voleibol : história e enquadramento atual; regras e regulamentos;  O Voleibol : técnicas elementares (serviço, manchete, passe, remate);		

<p>O Voleibol : tática elementar (2X2, 4x4, 6x6)</p> <p>O Andebol : história e enquadramento atual; regras e regulamentos;</p> <p>O Andebol : técnicas elementares (passe, receção, remate);</p> <p>O Voleibol : tática elementar (4x4, 7x7)</p> <p>Os jogos desportivos coletivos nas atividades de lazer (p.ex. praia, campos de férias)</p>
<p><b>Syllabus:</b></p> <p>These topics will be discussed, debated and explored in theoretical and practical sessions and specific practices:</p> <p>The collective sports games in the style of life;</p> <p>The teaching of collective sports games by the game itself;</p> <p>Volleyball: history and current framework; rules and regulations;</p> <p>Volleyball: elementary techniques (service, headline, passing, shooting);</p> <p>Volleyball: elementary tactical (2x2, 4x4, 6x6)</p> <p>Handball: history and current framework; rules and regulations;</p> <p>Handball: elementary techniques (passing, receiving, shooting);</p> <p>Volleyball: elementary tactical (4x4, 7x7)</p> <p>The collective sports games in leisure activities (eg beach, summer camps)</p>
<p><b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b></p>
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Os alunos são informados na aula teórico-prática anterior sobre os conteúdos.</p> <p>Todos os conteúdos são desenvolvidos como base na exposição da matéria e do questionamento individual e ao grupo.</p> <p>Utilização de vídeos para análises “in loco” de determinados conteúdos.</p> <p>As sessões de aplicação dos conteúdos são executadas pelos alunos visando o desenvolvimento da sua competência técnica nos conteúdos.</p> <p>Processos de avaliação disponíveis</p> <p>Avaliação Contínua e Exame Final</p> <p>Condições de acesso e critérios de adesão a cada processo de avaliação</p> <p>Para acesso à avaliação contínua, os alunos terão de cumprir 80% de presenças às aulas.</p> <p>Condições de dispensa de exame final</p> <p>O exame final corresponde a uma avaliação final, com uma prova escrita e uma prova oral, e só é aplicado aos alunos que optem formalmente por não efetuar a avaliação contínua, devendo dirigir informação escrita ao regente.</p> <p>Elementos de avaliação exigidos, métodos utilizados e critérios de ponderação</p> <p>A avaliação contínua dos estudantes efetua-se durante o semestre através da elaboração de trabalho de recolha bibliográfica</p>

(individual) e avaliação prática (individual) em Voleibol e em Andebol, que refletem o processo de formação a que vão estando sujeitos.

A classificação final é obtida pela aplicação da seguinte fórmula:

$$\text{Nota Final} = (0,40 * \text{Trabalho}) + (0,30 \text{ Pratica} - \text{Voleibol}) + (0,30 * \text{Pratica} - \text{Andebol})$$

O trabalho individual refere-se a uma recolha bibliográfica sobre um jogo desportivo coletivo, elementos caracterizadores e as implicações na atividade física e no estilo de vida dos praticantes.

A intervenção prática corresponde à prestação individual, nos jogos desportivos coletivos selecionados.

A Avaliação Final corresponde ao exame final, com uma prova escrita e uma prova oral e prática. A classificação final corresponde à média das duas provas, sendo que para acesso à prova oral e prática é necessário obter 9,5 valores na prova escrita.

Cálculo da avaliação final em cada processo de avaliação

$$\text{Nota Final} = (0,40 * \text{Trabalho}) + (0,30 \text{ Pratica} - \text{Voleibol}) + (0,30 * \text{Pratica} - \text{Andebol})$$

Alunos em situação especial

Os alunos em regime especial devem dirigir-se ao regente de modo a formalizar um modelo de avaliação personalizado e ajustado às suas condições específicas, garantindo a avaliação dos conhecimentos e competências.

#### Teaching methodologies (including evaluation):

Students are informed in class on previous theoretical and practical content.

All contents are developed based on the exposure of matter and questioning the individual and the group.

Using videos for analysis "in situ" of certain content.

The contents of the application sessions are run by the students for the development of their expertise in the content.

Of assessment processes

Continuous Assessment and Final Examination

Conditions of access and membership criteria for each assessment process

Access to continuous assessment, students must fulfill 80% attendance at classes.

Conditions for exemption from final examination

The final exam represents a final evaluation with a written test and an oral exam, and is only applied to students who formally elect not to perform continuous assessment should address written information to the regent.

Elements required assessment methods and criteria weighting

Continuous assessment of students is effected during the semester by preparing job of collecting bibliographic (individual) and practical assessment (individual) in Volleyball and Handball, reflecting the process of training that will be subject.

The final classification is obtained by applying the following formula:

$$\text{Final Grade} = (0.40 * \text{Work}) + (0.30 \text{ Practice} - \text{Volleyball}) + (0.30 * \text{Practice} - \text{Handball})$$

The individual work refers to a bibliographic collection on a collective sport game, characteristic features and implications in

<p>physical activity and lifestyle practitioners.</p> <p>A practical intervention corresponds to individual performance, selected in collective sports jogod.</p> <p>The Final Evaluation corresponds to the final examination with a written test and an oral and practical test. The final grade is the average of the two tests, and access to oral evidence and practice is necessary to obtain 9.5 in the written test.</p> <p>Calculation of the final evaluation for each evaluation process</p> <p>Final Grade = (0.40 * Work) + (0.30 Practice - Volleyball) + (0.30 * Practice - Handball)</p> <p>Students in special situation</p> <p>Students in special regime should apply to the regent to formalize a model of personalized and tailored to your specific conditions assessment, ensuring the assessment of knowledge and skills.</p>
<b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b>
<b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <p>Claiton, R. &amp; Dwight, M.P. (2014). Team Handball. Steps to success. Human Kinetics. Champaign. IL.</p> <p>Logo-Hian, Lim Y. "A Colorful Beach Volleyball." Shutterstock.com. Shutterstock.Com. Web. &lt;<a href="http://www.shutterstock.com/pic">http://www.shutterstock.com/pic</a>&gt;.</p> <p>Miller, R. (2013). The Volleyball Handbook. Human Kinetics. Champaign. IL.</p> <p>Mesquita, I., Guerra, I. &amp; Araujo, V. (2002) Processo de formação do jovem jogador de voleibol. CEFD. Lisboa.</p> <p>Radic, N. (2013). Handball book: "from the beginner to top player". Author Edition. Belgrad.</p> <p>Selinger, A. (1986). Arie Selinger's power volleyball. Ackermann-Blount, Joan. Saint Martins. New York.</p>

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Avaliação e prescrição do exercício - AFEVS / Exercise testing and prescription - PAL</b>	
Ano curricular / Curricular Year  1	Semestre/ Semester: 2	ECTS:5
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:22,5; TP:22,5	
Regente / Head teacher / mail:	Rita Santos Rocha - ritasantosrocha@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	Nuno Pimenta, Fátima Ramalho, Vera Simões	
<b>Objetivos:</b>  Objetivos: fornecer uma preparação teórica e prática consistente e atualizada, com base na investigação científica de referência, no que se refere às formas de intervenção profissional com participantes em programas de exercício físico, independentemente da idade. Competências: aplicação das atuais linhas orientadoras da prescrição do exercício a diferentes populações; aplicação dos métodos de avaliação de historial de saúde, e avaliação em esforço e em repouso; estimular os clientes para a obtenção de ganhos de saúde através do exercício físico; desenvolver competências de pesquisa de informação e avaliação crítica das evidências científicas relacionadas com determinadas áreas do exercício para populações especiais.		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  Objectives: to provide a theoretical and practical preparation consistent and updated, based on scientific research reference, with regard to forms of professional intervention with participants of exercise programs, regardless of age. Competences: to apply contemporary exercise prescription guidelines to different populations, regardless of age; to apply the assessment methods for health screening, resting and exercise evaluations; to stimulate clients for their pursuit of health gain by means of physical exercise; to develop competences of searching and critically evaluate recent research findings in a selected area from exercise testing and prescription.		
<b>Conteúdos:</b>  Benefícios e riscos associados à atividade física, exercício e avaliação; Conceitos e formas de mensuração da carga metabólica e mecânica associada à atividade física; Diagnóstico preliminar de saúde, análise de fatores de risco, sinais e sintomas sugestivos de doença e estratificação de risco de várias doenças crónicas; Avaliações em repouso e interpretação de resultados (pressão arterial, excesso de peso, obesidade, colesterol, glicémia); Avaliações em esforço e interpretação de resultados: cardiovascular, força e resistência muscular e flexibilidade; Princípios gerais da prescrição do exercício para a saúde cardiovascular e muscular.		
<b>Syllabus:</b>  Benefits and risks of associated with physical activity, exercise and exercise testing; Concepts and methods of measurement of metabolic and mechanical loading of physical activity; Pre-participation health screening, risk factor analysis, signs and symptoms suggestive of disease, and risk stratification; Resting evaluations and interpretation of results (blood pressure, overweight, obesity, cholesterol, glycaemia); Exercise Testing and Interpretation of Results: cardiovascular, Muscular strength and endurance, flexibility; General principles of exercise prescription for cardiovascular and musculoskeletal health.		
<b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b>  As crescentes solicitações da área socioprofissional do Exercício e Saúde requerem uma formação especializada e aprofundada, no sentido de dar resposta aos objetivos das populações-alvo que a caracterizam, que se prendem essencialmente com a melhoria das componentes da Condição Física, do Bem-Estar, e da Saúde, quer no âmbito da intervenção primária ou secundária. Utilizam-se métodos e técnicas de Avaliação subjetiva e objetiva dos praticantes, e subsequente Prescrição do Exercício (PE), que se operacionaliza através de diferentes tipos de exercício. Pretende-se com esta UC conhecer as características, as capacidades, e as necessidades dos vários grupos da população com que o profissional do Exercício e Saúde intervém; aplicar os instrumentos, técnicas		

e formas de Avaliação disponíveis; e adaptar as linhas orientadoras da PE, no sentido de estabelecer objetivos realistas e promover a adesão ao Exercício.
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>The increasing demands of the occupational area of Exercise and Health require specialized training and thorough in order to meet the objectives of the target populations that characterize which deal mainly with the improvement of the components of Physical Fitness, Wellbeing, and Health, both in the primary or secondary intervention. They use methods and techniques of subjective and objective assessment of practitioners, and subsequent Exercise Prescription (EP), which is operationalized through different types of exercise. The objectives are to meet the features, capabilities, and needs of various population groups with whom the Exercise instructor intervenes; apply the tools, techniques and forms of assessment available, and adapt the guidelines of PE, to establish realistic goals and promote adherence to exercise.</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Métodos de ensino: pesquisa e análise de artigos científicos; participação ativa nas aulas; resolução de estudos de caso; exposição e discussão dos conteúdos; workshops práticos; avaliações práticas; estudo independente. A unidade curricular é lecionada em língua inglesa. Métodos de avaliação: 1) trabalho individual - teste escrito ou exame (40%); 2) trabalho de grupo - avaliações práticas e resolução de estudos de caso (40%); 3) trabalho individual - apresentação do trabalho em grupo ou participação ativa nas aulas ou exame oral (20%). Todas as avaliações são apresentadas em língua inglesa.</p> <p>Métodos de avaliação: 1) trabalho individual - teste escrito ou exame (40%); 2) trabalho de grupo - avaliações práticas e resolução de estudos de caso (40%); 3) trabalho individual - apresentação do trabalho em grupo ou participação ativa nas aulas ou exame oral (20%). Todas as avaliações são apresentadas em língua inglesa.</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>Education methods: searching and analyzing scientific papers, forum discussion, lectures; case studies; practical workshops and practical assessments; independent study. This unit will be taught in English Language. Evaluation methods: 1) individual work - written test or exam (40%); 2) group work - practical assessments and case studies (40%); 3) individual work: presentation of group work or forum discussions or oral exam (20%). All evaluations are presented in English Language.</p> <p>Evaluation methods: 1) individual work - written test or exam (40%); 2) group work - practical assessments and case studies (40%); 3) individual work: presentation of group work or forum discussions or oral exam (20%). All evaluations are presented in English Language.</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>A utilização de métodos de ensino mais interativos, participativos e diversificados pretende garantir o desenvolvimento de autonomia nos estudantes ao mesmo tempo que estes trabalham para a consecução dos objetivos definidos. Procura-se a aquisição de conhecimentos sobre os objetivos definidos para a unidade curricular, bem como a aquisição de competências práticas e de pesquisa e análise crítica.</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>The use of methods of teaching more interactive, participatory and diverse aims to ensure the development of autonomy in students while they work towards achieving the set goals. Looking to acquire knowledge on the objectives set for the course, as well as the acquisition of practical skills and research and critical analysis.</p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ACSM (2013). ACSM (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th ed.). Baltimore: Williams &amp; Wilkins. ISBN-10: 1609139550   ISBN-13: 978-1609139551</li> <li>• ACSM (2013). ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription (7th ed.). Baltimore: Williams &amp; Wilkins. ISBN-10: 1609139569   ISBN-13: 978-1609139568</li> <li>• Adrienne E. Hardman, David J. Stensel (2009). Physical Activity and Health: The Evidence Explained. 2nd ed. Routledge. (ISBN-10: 0415421985, ISBN-13: 978-0415421980)</li> <li>• Claude Bouchard, Steven N. Blair &amp; William L. Haskell (2012) . Physical Activity and Health. 2nd ed. Human Kinetics (ISBN-10: 0736095411; ISBN-13: 978-0736095419)</li> <li>• Heyward, V (2010). Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription (6th ed.). Champaign: Human Kinetics. ISBN-10: 0736086595   ISBN-13: 978-0736086592</li> </ul>

- Kaminsky, L.A. (2013). ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual (4th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott, Williams and Wilkins. ISBN-10: 1451115687 | ISBN-13: 978-1451115680
- Morrow, JR; Jackson, AW; Disch, JG & Mood, DP. (2011). Measurement and Evaluation in Human Performance (4th ed.). Champaign: Human Kinetics. ISBN-10: 0736090398; ISBN-13: 978-0736090391
- Swain, D.P. & Leutholtz, F. (2007). Exercise Prescription: A Case Study Approach to the ACSM Guidelines (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics.



### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Exercício e nutrição ao longo da vida - AFEVS / Exercise and nutrition across lifespan - PAL</b>	
Ano curricular / Curricular Year  2	Semestre/ Semester: 4	ECTS:8
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:22,5; TP:15; PL:15	
Regente / Head teacher / mail:	Nuno Pimenta - npimenta@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	Ana Santos Cruz; Mónica Sousa; Andreia Oliveira	
<b>Objetivos:</b>  1. 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.		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  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 ans control;  Knowing the nutritional needs and specificities associated with different levels of physical activity and exercise;  Knowing the specific ageing associated nutritional needs.		
<b>Conteúdos:</b>  1. Introdução, terminologia e conceitos (nutrição, bioquímica, metabolismo, atividade física);2. Nutrientes (macro e micro nutrientes);3. Processo digestivo;4. metabolismo dos nutrientes (anabolismo e catabolismo);5. Recomendações sobre a ingestão dos principais nutrientes;6. Homeostasia dos principais nutrientes no organismo (controlo hidroelectrolítico; controlo glicémico; balanço calórico; balanço de minerais; turnover da proteína muscular;7. Especificidades da nutrição adequadas à actividade física e ao exercício; 8. Especificidades da nutrição adequadas às diferentes fases da vida		
<b>Syllabus:</b>  <!--[if !supportLists]-->1. <!--[endif]-->Introduction, terminology and concepts (nutrition; nutrients, biochemistry, metabolism, physical activity, exercise, energy intake and expenditure);  <!--[if !supportLists]-->2. <!--[endif]-->Nutrients (macro and micro nutrients);		

<p>&lt;!--[if !supportLists]--&gt;3. &lt;!--[endif]--&gt;Digestion and absorption of nutrients;</p> <p>&lt;!--[if !supportLists]--&gt;4. &lt;!--[endif]--&gt;Nutrient Metabolism (Energy/catabolism; plasticity/anabolism)</p> <p>&lt;!--[if !supportLists]--&gt;5. &lt;!--[endif]--&gt;Nutrient intake recommendations (macro and micro nutrients);</p> <p>&lt;!--[if !supportLists]--&gt;6. &lt;!--[endif]--&gt;Nutrient homeostasis (Hydro-electrolytic control; Glycemic control; energy balance; mineral balance; muscle protein turnover);</p> <p>&lt;!--[if !supportLists]--&gt;7. &lt;!--[endif]--&gt;Nutrition in physical activity and exercise (Hydro-electrolytic control; Glycemic control; energy balance; mineral balance; muscle protein turnover);</p> <p>Lifelong Nutrition (age related nutritional specificities).</p>
<p><b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>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.</p>
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>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.</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Pretende-se utilizar sobretudo metodologias de ensino interativas que envolvam descoberta guiada, a manipulação de documentos (ex. artigos científicos ou recomendações nutricionais de várias instituições) e materiais (rótulos de alimentos, tabelas nutricionais dos alimentos), o trabalho de grupo e apresentação de conteúdos por estudantes para os colegas. Pontualmente serão transmitidos conteúdos inicialmente de modo mais expositivo e tradicional. Em coerência com as mencionadas opções metodológicas o modelo de avaliação desta unidade curricular valoriza o processo de ensino-aprendizagem e assenta em 3 elementos: prática pedagógica (20%); teste teórico individual (50%) e trabalho de grupo (30%).</p> <p>Os estudantes podem realizar a sua avaliação em época normal ou de recurso. Em época normal os estudantes podem realizar a sua avaliação por "avaliação contínua" ou por "avaliação final". Para ser elegível para a época normal de exames o estudante deverá assistir a um mínimo de 2/3 das aulas lecionadas.</p> <p>Em coerência com as mencionadas opções metodológicas o modelo de "avaliação contínua" desta unidade curricular valoriza o processo de ensino-aprendizagem e assenta em 3 elementos: prática pedagógica (20%); teste teórico individual (50%) e trabalho de grupo (30%).</p> <p>O modelo de "avaliação final" assenta em 3 elementos de avaliação: teste teórico (30%); teste prático (20%); prova oral (50%).</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>It is intended primarily use interactive teaching methods that involve guided discovery, manipulation of documents (eg scientific articles or nutritional recommendations from several institutions) and materials (food labels, nutritional food tables), group work and presentation content for students to colleagues. Occasionally content will be transmitted initially in a more traditional exhibition. Consistent with the aforementioned methodological options the evaluation model of this unit enhances the teaching-learning process and is based on 3 elements: teaching practice (20%); theoretical test individual (50%) and group work (30)</p> <p>Students will be given two evaluation calls (1st and 2nd call). In the 1st call evaluation may be accomplished through "in class" OR "final exam" procedures. The 2nd call can only be accomplished "final exam". To be eligible for the 1st call students must comply with a minimum of 2/3 of attended classes.</p> <p>Consistent with the aforementioned methodological options the "in class" evaluation model of this unit enhances the teaching-learning process and is based on 3 elements: class tasks (20%); theoretical test individual (50%) and group work (30%).</p> <p>The evaluation through "final exam" is based on 3 elements, all to be conducted individually: theoretical test (30%); practical test (20%); oral test (50%).</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>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,</p>

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.

**Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the 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. Thus 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.

**Bibliografia principal / Bibliography:**

· Introduction to Human Nutrition (2002), M.J. Gibney, H.H. Vorster, F.J. Kok. Blackwell Science Ltd, a Blackwell Publishing Company, Oxford, UK.· Nutrição Humana (2005), F.A.G. Ferreira. 3ª edição. Fundação Calouste Gulbenkian: Serviço de Educação, Lisboa, Portugal..· Nutrition and Metabolism (2003), M.J. Gibney, I.A. Macdonald, H.M. Roche. Blackwell Science Ltd, a Blackwell Publishing Company, Oxford, UK.· Public Health Nutrition (2004), M.J. Gibney, B.M.Margetts, J.M. Kearney, L. Arab. Blackwell Science Ltd, a Blackwell Publishing Company, Oxford, UK.· Sport Nutrition: an introduction to energy production and performance (2010), A. Jeukendrup, M. Gleeson, 2nd edition. Human Kinetics, Champaign, USA.· Sport Nutrition for Health and Performance (2009), M.M. Manore, N.L. Mayer, J. Thompson, 2nd edition. Human Kinetics, Champaign, USA.

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Exercício para populações especiais - AFEVS / Exercise for clinical conditions - PAL</b>	
Ano curricular / Curricular Year  1	Semestre/ Semester: 2	ECTS:3
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:11,3; TP:11,3	
Regente / Head teacher / mail:	Rita Santos Rocha - ritasantosrocha@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	Nuno Pimenta	
<b>Objetivos:</b>  Objetivos: fornecer uma preparação teórica e prática consistente e atualizada, com base na investigação científica de referência, no que se refere às formas de intervenção profissional com as designadas Populações Especiais, que apresentam condições clínicas. Competências: aplicação das atuais linhas orientadoras da prescrição do exercício a diferentes populações que apresentam condições clínicas; aplicação dos métodos de avaliação de historial de saúde, e avaliação em esforço e em repouso; estimular os clientes para a obtenção de ganhos de saúde através do exercício físico; desenvolver competências de pesquisa de informação e avaliação crítica das evidências científicas relacionadas com determinadas áreas do exercício para populações especiais.		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  Objectives: to provide a theoretical and practical preparation consistent and updated, based on scientific research reference, with regard to forms of professional intervention with designated Special Populations, showing clinical conditions. Competences: to apply contemporary exercise prescription guidelines to different populations with clinical conditions; to apply the assessment methods for health screening, resting and exercise evaluations; to stimulate clients for their pursuit of health gain by means of physical exercise; to develop competences of searching and critically evaluate recent research findings in a selected area from Exercise for Special Populations.		
<b>Conteúdos:</b>  1. Etiologia e prevalência das seguintes condições clínicas: doença cardiovascular; cancro; doença vascular periférica; enfarte do miocárdio; obesidade; diabetes; síndrome metabólico; osteoartrite e osteoporose; 2. Benefícios e riscos associados à atividade física, exercício e avaliação, nas seguintes condições clínicas: doença cardiovascular; cancro; doença vascular periférica; enfarte do miocárdio; obesidade; diabetes; síndrome metabólico; osteoartrite e osteoporose; 3. Implicações da avaliação e prescrição do exercício em sujeitos com as seguintes condições clínicas: doença cardiovascular; cancro; doença vascular periférica; enfarte do miocárdio; obesidade; diabetes; síndrome metabólico; osteoartrite e osteoporose; 4. Análise das características, capacidades, necessidades e objetivos da população-alvo.		
<b>Syllabus:</b>  1. Aetiology and prevalence of the following clinical conditions: cardiovascular heart disease (CHD); cancer; peripheral vascular disease; stroke; obesity; diabetes; metabolic syndrome; osteoarthritis; and osteoporosis; 2. Benefits and risks of associated with physical activity, exercise and exercise testing, in the presence of the following clinical conditions: cardiovascular heart disease (CHD); cancer; peripheral vascular disease; stroke; obesity; diabetes; metabolic syndrome; osteoarthritis; and osteoporosis; 3. Implications for exercise testing and prescription for individuals with the following clinical conditions: cardiovascular heart disease (CHD); cancer; peripheral vascular disease; stroke; obesity; diabetes; metabolic syndrome; osteoarthritis; and osteoporosis. 4. Analysis of characteristics, abilities, needs and goals of the target population.		
<b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b>  As crescentes solicitações da área socioprofissional do Exercício e Saúde requerem uma formação especializada e aprofundada, no sentido de dar resposta aos objetivos das populações-alvo que a caracterizam, que se prendem essencialmente com a melhoria das		

<p>componentes da Condição Física, do Bem-Estar, e da Saúde, quer no âmbito da intervenção primária ou secundária. Utilizam-se métodos e técnicas de Avaliação subjetiva e objetiva dos praticantes, e subsequente Prescrição do Exercício (PE), que se operacionaliza através de diferentes tipos de exercício. Pretende-se com esta UC conhecer as características, as capacidades, e as necessidades dos vários grupos da população com que o profissional do Exercício e Saúde intervém; aplicar os instrumentos, técnicas e formas de Avaliação disponíveis; e adaptar as linhas orientadoras da PE, no sentido de estabelecer objetivos realistas e promover a adesão ao Exercício, particularmente no que se refere a populações especiais que apresentam condições clínicas.</p>
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>The increasing demands of the occupational area of Exercise and Health require specialized training and thorough in order to meet the objectives of the target populations that characterize which deal mainly with the improvement of the components of Physical Fitness, Wellbeing, and Health, both in the primary or secondary intervention. They use methods and techniques of subjective and objective assessment of practitioners, and subsequent Exercise Prescription (EP), which is operationalized through different types of exercise. The objectives are to meet the features, capabilities, and needs of various population groups with whom the Exercise instructor intervenes; apply the tools, techniques and forms of assessment available, and adapt the guidelines of PE, to establish realistic goals and promote adherence to exercise, particularly in what is concerned to special populations with clinical conditions.</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Métodos de ensino: pesquisa e análise de artigos científicos; participação ativa nas aulas; exposição e discussão dos conteúdos; desenvolvimento de programa de exercício para uma determinada população; estudo independente. A unidade curricular é lecionada em língua inglesa. Métodos de avaliação: 1) trabalho individual - teste escrito ou exame (40%); 2) trabalho de grupo - desenvolvimento de programa de exercício para uma determinada população (40%); 3) trabalho individual - apresentação do trabalho em grupo ou participação ativa nas aulas ou exame oral (20%). Todas as avaliações são apresentadas em língua inglesa.</p> <p>Métodos de avaliação: 1) trabalho individual - teste escrito ou exame (40%); 2) trabalho de grupo - desenvolvimento de programa de exercício para uma determinada população (40%); 3) trabalho individual - apresentação do trabalho em grupo ou participação ativa nas aulas ou exame oral (20%). Todas as avaliações são apresentadas em língua inglesa.</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>Education methods: searching and analyzing scientific papers, forum discussion, lectures; exercise program development focused on a selected population; independent study. This unit will be taught in English Language. Evaluation methods: 1) individual work - written test or exam (40%); 2) group work - exercise program development focused on a selected population (40%); 3) individual work: presentation of group work or forum discussion or oral exam (20%). All evaluations are presented in English Language.</p> <p>Evaluation methods: 1) individual work - written test or exam (40%); 2) group work - exercise program development focused on a selected population (40%); 3) individual work: presentation of group work or forum discussion or oral exam (20%). All evaluations are presented in English Language.</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>A utilização de métodos de ensino mais interativos, participativos e diversificados pretende garantir o desenvolvimento de autonomia nos estudantes ao mesmo tempo que estes trabalham para a consecução dos objetivos definidos. Procura-se a aquisição de conhecimentos sobre os objetivos definidos para a unidade curricular, bem como a aquisição de competências práticas e de pesquisa e análise crítica.</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>The use of methods of teaching more interactive, participatory and diverse aims to ensure the development of autonomy in students while they work towards achieving the set goals. Looking to acquire knowledge on the objectives set for the course, as well as the acquisition of practical skills and research and critical analysis.</p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ACSM (2009). ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics. ISBN-10: 0736074333   ISBN-13: 978-0736074339</li> <li>• ACSM (2009). ACSM's Resource for Clinical Exercise Physiology (2nd revised ed.). Baltimore: Williams &amp; Wilkins. ISBN-10: 0781768705   ISBN-13: 978-0781768702</li> <li>• ACSM (2013). ACSM (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th ed.). Baltimore: Williams &amp; Wilkins. ISBN-10: 1609139550   ISBN-13: 978-1609139551</li> <li>• ACSM (2013). ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription (7th ed.). Baltimore: Williams &amp;</li> </ul>

Wilkins. ISBN-10: 1609139569 | ISBN-13: 978-1609139568

- Adrianne E. Hardman, David J. Stensel (2009). Physical Activity and Health: The Evidence Explained. 2nd ed. Routledge. (ISBN-10: 0415421985, ISBN-13: 978-0415421980)
- Heyward, V (2010). Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription (6th ed.). Champaign: Human Kinetics. ISBN-10: 0736086595 | ISBN-13: 978-0736086592
- Joseph T. Ciccolo (Editor), William J. Kraemer (Editor) (2013). Resistance Training for the Prevention and Treatment of Chronic Disease. CRC Press. ISBN-10: 1466501057 | ISBN-13: 978-1466501058
- Kaminsky, L.A. (2013). ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual (4th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott, Williams and Wilkins. ISBN-10: 1451115687 | ISBN-13: 978-1451115680
- Morrow, JR; Jackson, AW; Disch, JG & Mood, DP. (2011). Measurement and Evaluation in Human Performance (4th ed.). Champaign: Human Kinetics. ISBN-10: 0736090398; ISBN-13: 978-0736090391
- Swain, D.P. & Leutholtz, F. (2007). Exercise Prescription: A Case Study Approach to the ACSM Guidelines (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics.

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Introdução à saúde pública - AFEVS / Introduction in public health - PAL</b>	
Ano curricular / Curricular Year  1	Semestre/ Semester: 1	ECTS:5
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:15; TP:15	
Regente / Head teacher / mail:	Rita Santos Rocha - ritasantosrocha@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	Xavier Melo	
<b>Objetivos:</b>  Fornecer uma preparação teórica e prática consistente e atualizada, com base na investigação científica de referência, no que se refere às formas de investigação em saúde pública, e desenvolvimento de políticas e intervenção, no que se refere a participantes em programas de exercício físico, independentemente da idade e das condições clínicas. Competências: desenvolvimento de projetos de saúde pública focados em intervenções comunitárias com atividade física para diferentes populações, independentemente da idade e dos níveis de saúde e condição física; desenvolver competências de pesquisa de informação e avaliação crítica das evidências científicas e políticas de saúde relacionadas com determinadas áreas das ciências do exercício, epidemiologia e saúde pública.		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  To provide a theoretical and practical preparation consistent and updated, based on scientific research reference, with regard to forms of research in public health and policy making and intervention, in what is concerned to participants of exercise programs, regardless of age and clinical conditions. Competences: to develop public health projects focused in community interventions with physical activity for populations with different ages, health and fitness conditions; to develop competences of searching and critically evaluate recent research findings and policy making in a selected area of exercise science, epidemiology of physical activity and public health.		
<b>Conteúdos:</b>  1. Introdução aos conceitos de saúde pública; 2. Introdução às organizações de saúde (WHO, CDC, ACSM, etc.); 3. Introdução ao desenvolvimento de políticas e intervenção em saúde pública; 4. Introdução à Epidemiologia; 5. Os fatores PANSAS (atividade física, nutrição, tabagismo, consume de álcool e stress) e o papel da atividade física como intervenção primária e secundária em saúde pública.		
<b>Syllabus:</b>  1. Theoretical introduction in public health concepts (Bouchard model); 2. Introduction to health organizations (WHO, CDC, ACSM, etc.); 3. Introduction to policy making and interventions in public health; 4. Introduction to Epidemiology; 5. The PANSAS factors (physical activity, nutrition, smoking, alcohol consumption, stress) and the role of physical activity as an intervention for primary and secondary intervention in Public Health.		
<b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b>  O Exercício constitui um conjunto de atividades físicas sistematizadas e orientadas 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. Torna-se necessário compreender a multidisciplinaridade da intervenção em Saúde Pública, conhecer os conceitos que lhe estão associados, conhecer as bases do planeamento e os objetivos da implementação de programas de Promoção da Saúde e Educação para a Saúde, bem como as políticas inerentes. Por outro lado, o conhecimento das determinantes da Saúde e dos comportamentos de Saúde implicam o levantamento de dados epidemiológicos e a compreensão sobre as técnicas que permitem		

o acesso aos mesmos, para uma ação mais planeada e sustentada.
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>Exercise is a set of regular physical activity and targeted 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. It is necessary to understand the multidisciplinary intervention in Public Health, knowing the concepts associated with it, learn the basics of planning and implementation of the objectives of the programs of Health Promotion and Health Education, as well as policy making. On the other hand, the knowledge of determinants of health and health behaviors involve data collection and epidemiological understanding of the techniques that allow access to them for a more planned and sustained action.</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Métodos de ensino: pesquisa e análise de artigos científicos; participação ativa nas aulas; exposição e discussão dos conteúdos; desenvolvimento de projetos e/ou programas de intervenção na Saúde Pública e Exercício.</p> <p>Métodos de avaliação: 1) trabalho individual - revisão da literatura com base na seleção e análise de artigos científicos (40%); 2) trabalho de grupo - programa de intervenção em saúde pública com uma determinada população (40%); 3) trabalho individual - apresentação do trabalho em grupo ou participação ativa nas aulas ou exame oral (20%).</p> <p>Métodos de avaliação: 1) trabalho individual - revisão da literatura com base na seleção e análise de artigos científicos (40%); 2) trabalho de grupo - programa de intervenção em saúde pública com uma determinada população (40%); 3) trabalho individual - apresentação do trabalho em grupo ou participação ativa nas aulas ou exame oral (20%).</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>Education methods: searching and analyzing scientific papers, forum discussion, lectures; project development; independent study. This unit will be taught in English Language. Evaluation methods: 1) individual work - literature review based on a selection and analysis of scientific articles (40%); 2) group work - public health project/program in a specific population (40%); 3) individual work: presentation of group work or forum discussion or oral exam (20%). All evaluations are presented in English Language</p> <p>Evaluation methods: 1) individual work - literature review based on a selection and analysis of scientific articles (40%); 2) group work - public health project/program in a specific population (40%); 3) individual work: presentation of group work or forum discussion or oral exam (20%). All evaluations are presented in English Language</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>A utilização de métodos de ensino mais interativos, participativos e diversificados pretende garantir o desenvolvimento de autonomia nos estudantes ao mesmo tempo que estes trabalham para a consecução dos objetivos definidos. Procura-se a aquisição de conhecimentos sobre os objetivos definidos para a unidade curricular, bem como a aquisição de competências práticas e de pesquisa e análise crítica.</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>The use of methods of teaching more interactive, participatory and diverse aims to ensure the development of autonomy in students while they work towards achieving the set goals. Looking to acquire knowledge on the objectives set for the course, as well as the acquisition of practical skills and research and critical analysis.</p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Beaglehole, R.; Bonita, R. &amp; Kjellstrom, T. (2003). Basic Epidemiology. Geneva: World Health Organization.</li> <li>· Donaldson, L. J. &amp; Donaldson, R. J. (2003). Essential Public Health. 2nd ed. (revised). Berkshire: Petroc press.</li> <li>· Hardman, A.E. &amp; Stensel, D. (2003). Physical Activity and Health. The Evidence Explained. London: Routledge.</li> <li>· Santos-Rocha, R.; Branco, M. &amp; Melo, P.X. (2010). Saúde Pública e Atividade Física (Documentação de Apoio). Escola Superior de Desporto de Rio Maior (não publicado).</li> </ul>





### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Plano de intervenção nutricional - AFEVS / Nutrition intervention plan - PAL</b>	
Ano curricular / Curricular Year  2	Semestre/ Semester: 4	ECTS:10
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:15; TP:15; PL:15; OT:22,5	
Regente / Head teacher / mail:	João Moutão - jmoutao@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	Nuno Pimenta	
<b>Objetivos:</b>  O estudante deverá aprender a conceber um plano de intervenção nutricional direcionado para sujeitos ou grupos alvo. Mais especificamente pretende-se que o estudante no final da unidade curricular seja capaz de:Avaliar a alimentação e nutrição de sujeitos ou grupos alvo; Identificar erros alimentares ou nutricionais;Avaliar a necessidades energéticas e nutricionais de sujeitos e grupos alvo.Saber fazer aconselhamento para uma alimentação equilibrada e para correção de erros alimentares;Saber construir planos alimentares saudáveis (lactantes, crianças, adultos, grávidas e idosos);Saber construir planos alimentares especiais (dietas hipo e hipercalóricas; controlo da gordura e colesterol; controlo do sódio; controlo da glicémia; dieta mole; dieta vegetariana);Conhecer regras gerais de qualidade e higiene alimentar; legislação e normas aplicadas aos géneros alimentares; política alimentar dos países.		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  The student will learn to assess and design a plan for nutritional intervention targeted at individuals or groups. More specifically, at the end of this CU, the students should be able to:  Understand specific terminology and concepts related to nutrition assessment and intervention;  Assess human energy requirements;  Assess nutritional status, patern and content;  Know and inform about the main dietary recommendations (Recommended Daily Alowences);  Make balanced nutrition counseling and identify dietary errors;  Build a food plan (general structure, number, time of meals and lodging; principles and exceptions);  Know lifelong dietary specificities (infants, children, adults, pregnant women, elderly);  Know the basics about clinical/therapeutic feeding (hyper and hypocaloric diets; controlling fat and cholesterol, sodium control, glycemic control, soft diet);  Understand food intolerances (Milk, Gluten and others; assessment and recommendations);  Know about the main trends in diets;  Make public health and nutrition recommendations a intervetion programs (general rules of hygiene and food quality; legislation and standards applied to foodstuffs; countries' food policy, food service).		
<b>Conteúdos:</b>		

<p>1. Introdução, terminologia e conceitos (dieta, alimentação, plano alimentar, recomendações alimentares; refeições; dose);2. Avaliação nutricional e alimentar (questionários, diários, software de análise da dieta);3. Avaliação das necessidades energéticas e nutricionais (metabolismo de repouso, atividade física, estilo de vida, composição corporal);4. Princípios básicos de construção de um plano alimentar (estrutura geral; número, horário e constituição das refeições; princípios gerais e exceções);5. A alimentação ao longo da vida (lactantes, crianças, adultos, grávidas, idosos);6. A alimentação terapêutica (dietas hipo e hipercalóricas; controle da gordura e colesterol; controle do sódio; controle da glicemia; dieta mole);7. Saúde pública e alimentação (regras gerais de qualidade e higiene alimentar; legislação e normas aplicadas aos gêneros alimentares; política alimentar dos países, alimentação coletiva).</p>
<p><b>Syllabus:</b></p> <p>Introduction, terminology and concepts (diet, diet plan, dietary recommendations; meals; dose; portion);</p> <p>Daily of energy and nutrient requirements (resting metabolism, physical activity, lifestyle, body composition);</p> <p>Nutritional assessment (Body composition, food intake, diet patterns) questionnaires, diaries, dietary analysis software), instruments and methods;</p> <p>Dietary recommendations (Recommended Daily Allowance);</p> <p>Basics of building a food plan (general structure, number, time of meals and lodging; principles and exceptions);</p> <p>A lifelong feeding (infants, children, adults, pregnant women, elderly);</p> <p>The therapeutic feeding (hyper and hypocaloric diets; controlling fat and cholesterol, sodium control, glycemic control, soft diet);</p> <p>Food intolerances (Milk, Gluten and others; assessment and recommendations).</p> <p>Diets myths and facts (Atkins; Paleo; vegan and others);</p> <p>Public health and nutrition (general rules of hygiene and food quality; legislation and standards applied to foodstuffs; countries' food policy, food service).</p>
<p><b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>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.</p>
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>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.</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Pretende-se utilizar sobretudo metodologias de ensino interativas que envolvam descoberta guiada, a manipulação de documentos (ex. artigos científicos ou recomendações nutricionais de várias instituições) e materiais (rótulos de alimentos, tabelas nutricionais dos alimentos), o trabalho de grupo e apresentação de conteúdos por estudantes para os colegas. Pontualmente serão transmitidos conteúdos inicialmente de modo mais expositivo e tradicional. Em coerência com as mencionadas opções metodológicas o modelo de avaliação desta unidade curricular valoriza o processo de ensino-aprendizagem e assenta em 3 elementos: prática pedagógica (30%); teste teórico individual (40%) e trabalho de grupo (30%).</p> <p>Em coerência com as mencionadas opções metodológicas o modelo de avaliação desta unidade curricular valoriza o processo de ensino-aprendizagem e assenta em 3 elementos: prática pedagógica (30%); teste teórico individual (40%) e trabalho de grupo (30%).</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>It is intended primarily use interactive teaching methods that involve guided discovery, manipulation of documents (eg scientific articles or nutritional recommendations from several institutions) and materials (food labels, nutritional food tables), group work and presentation content for students to colleagues. Occasionally content will be transmitted initially in a more traditional exhibition.</p> <p>Students will be given two evaluation calls (1st and 2nd call). In the 1st call evaluation may be accomplished through "in class" OR "final exam" procedures. In the 2nd call evaluation can only be accomplished through "final exam". To be eligible for the 1st call students must comply with a minimum of 2/3 of attended classes.</p> <p>Consistent with the aforementioned methodological options the "in class" evaluation model of this unit enhances the teaching-learning process and is based on 4 elements: class tasks (20%); theoretical test individual (30%); group work including rational</p>

document (20%) and presentation (30%).
The evaluation through “final exam” is based on 3 elements, all to be conducted individually: theoretical test (30%); practical test (20%); oral test (50%).
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>A utilização de uma metodologia de ensino mais interativa e participativa pretende garantir o desenvolvimento de autonomia nos estudantes ao mesmo tempo que estes trabalham para a consecução dos objetivos definidos. Pretende-se assim assegurar 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, tal como discriminado nos objetivos desta unidade curricular.</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>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. Thus 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.</p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <p>· Introduction to Human Nutrition (2002), M.J. Gibney, H.H. Vorster, F.J. Kok. Blackwell Science Ltd, a Blackwell Publishing Company, Oxford, UK.· Nutrição Humana (2005), F.A.G. Ferreira. 3ª edição. Fundação Calouste Gulbenkian: Serviço de Educação, Lisboa, Portugal..· Nutrition Counseling Skills for the Nutrition Care Process (2009), L.G. Snetselaar. 4th edition. Jones and Bartlett Publishers, Sudbury, MA, USA.· Nutrition and Metabolism (2003), M.J. Gibney, I.A. Macdonald, H.M. Roche. Blackwell Science Ltd, a Blackwell Publishing Company, Oxford, UK.· Public Health Nutrition (2004), M.J. Gibney, B.M.Margetts, J.M. Kearney, L. Arab. Blackwell Science Ltd, a Blackwell Publishing Company, Oxford, UK.· Sport Nutrition: an introduction to energy production and performance (2010), A. Jeukendrup, M. Gleeson, 2nd edition. Human Kinetics, Champaign, USA.· Sport Nutrition for Health and Performance (2009), M.M. Manore, N.L. Mayer, J. Thompson, 2nd edition. Human Kinetics, Champaign, USA.</p>

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Atividade física e estilo de vida - AFEVS / Physical activity and lifestyle - PAL</b>	
Ano curricular / Curricular Year  2	Semestre/ Semester: 3	ECTS:3
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:15; TP:22,5	
Regente / Head teacher / mail:	Teresa Bento - teresabento@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	Susana Alves	
<b>Objetivos:</b>  Pretende-se fornecer instrumentos para a intervenção profissional dos estudantes tendo em conta o contexto de atuação e as diferentes características da população com quem irá trabalhar. Esta unidade curricular pretende:  1. Aprofundar o conhecimento técnico relacionado com o ensino, condução e orientação de sessões de atividade física no contexto do fitness;  2. Fornecer experiências práticas de diferentes atividades físicas por forma a perceber de que forma estas se podem integrar num estilo de vida ativo.		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  It´s intended to provide students with tools for professional intervention by addressing the intervention context, and to developed activities for diferente kinds of populations. This course aims to:  1. To depth the technical knowledge related to teaching, conducting and orientation of physical activity sessions in the fitness context.  2. To practice different types of physical activities and understand on how to integrate it in lifestyle.		
<b>Conteúdos:</b>  Os conteúdos a abordar nesta unidade curricular são:  1.O ensino das atividades de fitness;  a. Principais métodos usados no ensino das atividades de grupo fitness;  b. Principais métodos e técnicas usados no treino cardiovascular;  c. Principais métodos e técnicas usados no treino da força.  2. Atividade física e estilo de vida  a. Definição de um estilo de vida ativo  b. Recomendações para o exercício físico e para um estilo de vida ativo  c. Dificuldades de manutenção de um estilo de vida ativo		

<p><b>Syllabus:</b></p> <p>The objectives set will be operationalized in the following contents:</p> <p>1. Teaching Fitness Activity:</p> <p>a. Main teaching methods used in the teaching of group activities Fitness;</p> <p>b. Main methods and techniques used in cardio workout;</p> <p>c. Main methods and techniques used in strength training.</p> <p>2. Physical activity and lifestyle</p> <p>a. Definition of active lifestyle</p> <p>b. Current recommendations for exercise training and for an active lifestyle</p> <p>c. Difficulties of maintaining an active lifestyle</p>
<p><b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Os conteúdos programáticos são a operacionalização dos objetivos definidos para a unidade curricular, nomeadamente: O ponto 1 dos conteúdos programáticos diz respeito à operacionalização do 1º objetivo definido, os pontos 2, 3 ao 2º objetivo.</p>
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>The syllabus is the operationalization of the goals set for the course, including: item 1 of the syllabus relates to the operationalization of the 1st goal set, the points 2, 3 to the 2nd goal.</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Esta unidade curricular tem uma forte base de conhecimento teórico-prática a prática, e pretende dar experiências em diferentes condições de prática, métodos de ensino, materiais e equipamentos necessários para a intervenção no contexto.</p> <p>A Avaliação irá basear-se em trabalhos realizados em aula (20%), avaliação prática (60%) e avaliação teórica (20%).</p> <p>Dada a natureza prática desta unidade curricular, o estudante deverá participar, em pelo menos, dois terços das horas de contacto lecionadas.</p> <p>Exame Final</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação prática (50%; avaliação mínima: 10 valores);</li> <li>• Avaliação escrita (30%; avaliação mínima: 10 valores);</li> <li>• Avaliação Oral (20%; minimum score: 10 points).</li> </ul>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>This course has a strong theoretical and practical knowledge that enables experience in the different conditions of practice, teaching methods, materials and equipment necessary for intervention activities in context.</p> <p>Consistent with the aforementioned methodological options the evaluation model of this unit enhances the teaching-learning process and is based on 3 elements: assignments made in class (20%); practical assessment (60%); theoretical assessment (20%).</p> <p>Given the practical nature of this curricular unit, students must participate, in at least two thirds of the contact hours.</p> <p>Final Exam</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Practical Assessment (50%; minimum score: 10 points);</li> <li>• Written Test (30%; minimum score: 10 points);</li> </ul>

- Oral Exam (20%; minimum score: 10 points).

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

O aprofundamento do conhecimento técnico-pedagógico relacionado com a condução e orientação de sessões de atividade física em contexto de ginásio irá permitir aos alunos apreenderem a informação necessária para o desenvolvimento dos programas de mudança de estilo de vida.

Os alunos poderão refletir e aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos, os quais serão alvo de uma exploração mais aprofundada no âmbito das aulas práticas com recurso à constituição de grupos de trabalho e à definição de temas e tarefas, fazendo-se a ligação entre a teoria e a prática.

**Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:**

The depth of technical knowledge related to teaching and conducting orientation sessions of physical activity in the context of gym will allow students to grasp the information needed for the development of programs of change of lifestyle.

Students can reflect and apply the theoretical knowledge acquired, which will be subject to a further exploration in the context of practical classes using the constitution of working groups and the definition of topics and tasks, making the connection between theory and practice.

**Bibliografia principal / Bibliography:**

ACSM (2009). ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription. USA: Lippincott Williams & Wilkins.

Brehm, B. A. (2004). Successful Fitness Motivation Strategies. Champaign, IL: Human Kinetics.

Gavin, J. (2005). Lifestyle Fitness Coaching: Guiding Client Development Through Active Living. Champaign: IL: Human Kinetics.

Howley, E. & Franks, B. (2009). Fitness Professional Handbook. Champaign, IL: Human Kinetics.

Kennedy-Armbruster, C. & Yoke, M. M. (2009). Methods of Group Exercise Instruction. Champaign, IL: Human Kinetics. Stoppani, J. (2006). Encyclopedia of Muscle & Strength. Champaign, IL: Human Kinetics.

Rafferty AP, Reeves MJ, McGee HB, Pivarnik JM. (2002) Physical activity patterns among walkers and compliance with public health recommendations. Med Sci Sports Exerc. 2002 Aug; 34 (8):1255-61.

Wagstaff, M. & Attarian, A. (2009). Technical Skills for Adventure Programming. A Curriculum Guide. Champaign, IL: Human Kinetics.

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Aulas de grupo de fitness - AFEVS / Fitness group activities - PAL</b>	
Ano curricular / Curricular Year  1	Semestre/ Semester: 2	ECTS:5
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: TP:22,5; PL:30	
Regente / Head teacher / mail:	Vera Simões - verasimoes@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	Vera Simões, Fátima Ramalho, Susana Franco	
<b>Objetivos:</b>  Conhecer e caracterizar as atividades de grupo, designadamente Aeróbica, Step e Localizada;  Conhecer e saber aplicar as habilidades motoras específicas das atividades de Aeróbica e Step;  Conhecer e saber aplicar os exercícios específicos da atividade de Localizada;  Conhecer e saber aplicar a música e ordens de comando das atividades de Aeróbica, Step e Localizada;  Conhecer e saber aplicar a metodologia das atividades de Aeróbica, Step e Localizada;  Conhecer e saber aplicar os alongamentos e flexibilidade nas atividades de Aeróbica, Step e Localizada;  Saber intervir, em termos pedagógicos, de forma adequada, na leção das atividades de Aeróbica, Step e Localizada.		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  Know and characterize group activities, including Aerobics, Step and Strength Condition;  Know and apply the specific motor skills in Aerobics and Step;  Know and apply the specific exercises in Strength Condition;  Know and apply the music and cues of Aerobics, Step and Strength Condition;  Know and apply the methodology of Aerobics, Step and Strength Condition;  Know and apply the stretching and flexibility in Aerobics, Step and Strength Condition;  Know how to intervene in pedagogical terms, appropriately, in Aerobics, Step and Strength Condition.		
<b>Conteúdos:</b>  Caracterização da Aeróbica, Step e Localizada;  Habilidades motoras específicas de Aeróbica e Step;  Exercícios específicos de Localizada;  Música e ordens de comando na Aeróbica, Step e Localizada;		



<p>Metodologia da Aeróbica, Step e Localizada;</p> <p>Alongamento e flexibilidade na Aeróbica, Step e Localizada;</p> <p>Intervenção pedagógica.</p>
<p><b>Syllabus:</b></p> <p>Aerobics, Step and Strength Condition characterization;</p> <p>Aerobics and Step specific motor skills;</p> <p>Strength Condition specific exercises;</p> <p>Music and cues in Aerobics, Step and Strength Condition;</p> <p>Aerobics, Step and Strength Condition methodology;</p> <p>Stretching and flexibility in Aerobics, Strength Condition;</p> <p>Pedagogical intervention.</p>
<p><b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Objetivo 1 - Conteúdos da alínea A;</p> <p>Objetivo 2 - Conteúdos da alínea B;</p> <p>Objetivo 3 - Conteúdos da alínea C;</p> <p>Objetivo 4 - Conteúdos da alínea D;</p> <p>Objetivo 5 - Conteúdos da alínea E;</p> <p>Objetivo 6 - Conteúdos da alínea F;</p> <p>Objetivo 7 - Conteúdos da alínea G.</p>
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>Objective 1 - Contents of point A;</p> <p>Objective 2 - Contents of point B;</p> <p>Objective 3 - Contents of point C;</p> <p>Objective 4 - Contents of point D;</p> <p>Objective 5 - Contents of point E;</p> <p>Objective 6 - Contents of point F;</p> <p>Objective 7 - Contents of point G.</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Exposição de conteúdos;</p> <p>Questionamento;</p> <p>Realização de aulas práticas;</p>

Realização de exercícios práticos e de treino de prática pedagógica;

Autoanálise sobre prática pedagógica;

Análise, reflexão e discussão de situações apresentadas na aula;

Avaliações realizadas.

Avaliação Contínua:

Avaliação Teórica (30%) - nota mínima 10 valores.

Avaliação prática (50%) - nota mínima 10 valores.

Exercícios nas aulas (20%) - nota mínima 10 valores.

Exame (Época Normal ou de Recurso):

Avaliação Teórica (20%) - nota mínima 10 valores.

Prova oral (30%) - nota mínima 10 valores.

Avaliação prática (40%) - nota mínima 10 valores.

Relatório de autoanálise (10%) - nota mínima 10 valores.

**Teaching methodologies (including evaluation):**

I. Content Exposition;

II. Questioning;

III. Conducting practical classes;

IV. Practical exercises and training for pedagogical practice;

V. Self-analysis of teaching practice;

VI. Analysis, reflection and discussion of situations presented in class;

VII. Assessments.

Continuous Assessment:

Theoretical evaluation (30%) - minimum grade 10 values.

<p>Practical assessment (50%) - minimum grade 10 values.</p> <p>Exercises in class (20%) - minimum grade 10 values.</p> <p>Exam (Normal Season or Appeal):</p> <p>Examination Theoretical evaluation (20%) - minimum grade 10 values.</p> <p>Oral examination (30%) - minimum grade 10 values.</p> <p>Practical assessment (40%) - minimum grade 10 values.</p> <p>Report self-examination (10%) - minimum grade 10 values.</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Método de ensino I - Objetivos 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7.</p> <p>Método de ensino II - Objetivos 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7.</p> <p>Método de ensino III - Objetivos 2, 3, 4, 5, 6 e 7.</p> <p>Método de ensino IV - Objetivos 2, 3, 4, 5, 6 e 7.</p> <p>Método de ensino V - Objetivos 2, 3, 4, 5, 6 e 7.</p> <p>Método de ensino VI - Objetivos 2, 3, 4, 5, 6 e 7.</p> <p>Método de ensino VII - Objetivos 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7.</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>Teaching Method I - Objective 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7.</p> <p>Teaching Method II - Objective 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7.</p> <p>Teaching Method III - Objective 2, 3, 4, 5, 6 e 7.</p> <p>Teaching Method IV - Objective 2, 3, 4, 5, 6 e 7.</p> <p>Teaching Method V - Objective 2, 3, 4, 5, 6 e 7.</p> <p>Teaching Method VI - Objective 2, 3, 4, 5, 6 e 7.</p> <p>Teaching Method VII - Objective 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7.</p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <p>§ Aaberg, E. (1999). Resistance Training Instruction. Champaign: Human Kinetics.</p> <p>§ Alter, M. (2004). Science of Flexibility. Champaign: Human Kinetics.</p> <p>§ American College of Sports Medicine (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Baltimore: Lippincott Williams &amp; Wilkins.</p>

- § American Council on Exercise. (1993). Aerobic Instructor Manual. San Diego, CA: American Council on Exercise.
- § American Council on Exercise. (2000). Group Fitness Instructor Manual. San Diego, CA: American Council on Exercise.
- § Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2000). Essentials of Strength Training and Conditioning: National Strength and Conditioning Association. Champaign, IL: Human Kinetics.
- § Bonelli, S. (2000). Step Training. ACE Group Fitness Specialty Book. San Diego, CA: American Council on Exercise.
- § Bricker, K. (2000): Traditional Aerobics. San Diego, CA: American Council on Exercise.
- § Correia, P.P. et al (2006) Aparelho Locomotor e Análise do Movimento: Estudos práticos para Anatomofisiologia e Cinesiologia. Cruz Quebrada, FMH Edições.
- § Costa, M. G. (2000). Ginástica Localizada. Rio de Janeiro: Sprint.
- § Freitas, S. R. (2010). Flexibilidade e Alongamento: um Modelo Taxonómico. Santo António dos Cavaleiros: Gnosies.
- § Franco, S. & Santos, R. (1999). A Essência da Ginástica Aeróbica. Rio Maior: Edições ESDRM.
- § Franco, S. & Santos, R. (2001). Sebenta de Step. Documento não publicado. Rio Maior: ESDRM.
- § González, I.; Erquicia, B.; González, S.; (2004). Manual de Aeróbic y Step. (s/l): Federecion Espanola de Aeróbic e Fitness.
- § Holcomb, W. (2000). Stretching and Warm-up. In T. Baechle & R. Earle (Eds.). Essentials of Strength Training and Conditioning. Champaign, IL: Human Kinetics, 321-342.
- § Kennedy, C. A. & Yoke, M. M. (2009). Methods of Group Exercise Instruction. Champaign, IL: Human Kinetics.
- § Kirk, P. (1993). Variations: From Step to Strength Training - Flexibility Training. In American Council on Exercise (Ed.). Aerobic Instructor Manual - The Resource for Group Fitness Instructors. San Diego, CA: American Council on Exercise, 303-309.
- § Nelson, A. G. & Kokkonen, Jouko (2007). Stretching Anatomy. Champaign, IL: Human Kinetics.
- § Papi, J. (1997). Aeróbic en Salas de Fitness, manual teórico-prático. Barcelona: Publicações INDE.
- § Papi, J. (2000). Aeróbic. Barcelona: INDE Publicaciones.
- § Ramalho, F. (2002). Ginástica Localizada: Uma forma de desenvolver a força funcional. Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física, (23), 11-21.
- § Sánchez, D. (1999). Bases para la Enseñanza del Aerobic. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.
- § Seibert, R. (Ed.). (2004). Group Strength Training. San Diego, California: ACE
- § Stone, M. H.; Stone, M.; Sands, W. A. (2007). Principles and Practice of Resistance Training. Champaign, IL: Human Kinetics.
- § Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	<b>Técnicas de comunicação e apresentação - AFEVS / Presentation and communication</b>	
Ano curricular / Curricular Year  1	Semestre/ Semester: 1	ECTS:5
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: T:15; TP:15	
Regente / Head teacher / mail:	José Rodrigues - jrodrigues@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:	Susana Alves	
<b>Objetivos:</b>  No final desta unidade curricular os alunos deverão se capazes de:  Compreender o conceito de comunicação;  Identificar os objetivos da comunicação;  Diferenciar a comunicação verbal e não-verbal,  Identificar os elementos envolvidos no processo de comunicação;  Definir o que é o rapport e conhecer as ferramentas para estabelecer rapport (escuta ativa, questionamento e linguagem corporal).  Revelar competências comunicação verbal e não-verbal, bem como de comunicação escrita, aplicadas a situações de apresentações públicas de trabalhos ou de intervenção profissional.		
<b>Learning outcomes of the curricular unit:</b>  At the end of this course students should be able to:  Understand the concept of communication;  Identify communication objectives;  Differentiate between verbal and non-verbal,  Identify the elements involved in the communication process;  Define what is rapport and knowing the tools to establish rapport (active listening, questioning and body language).  Show skills verbal and non-verbal as well as written communication, applied to situations of published work or professional intervention.		
<b>Conteúdos:</b>  Módulo de Comunicação: conceito de comunicação; características da comunicação; objetivos da comunicação; elementos do processo comunicativo; tipos de comunicação; comunicação verbal e não verbal (cinésica; proxémica; paralinguística; cronémica); princípios básicos da comunicação face a face; caraterísticas propícias à comunicação; rapport;  Módulo de Comunicação Escrita: habilidades de comunicação escrita; diretrizes para escrever um bom relatório ou artigo científico (passos básicos de escrita, o que escrever, onde escrever, resumo, introdução, capítulos principais, discussão, conclusão, métodos de		

<p>referências bibliográficas, tabelas, figuras); programas informáticos de referências bibliográficas (EndNote); diferenças de conteúdo entre um relatório de investigação, relatório de aconselhamento, relatório de avaliação; seleção e resumo do que é importante num relatório ou num artigo.</p> <p>Módulo de Comunicação em Situações de Apresentação: habilidades de apresentação; como começar uma apresentação e captar a atenção; programas informáticos de apresentação (powerpoint e prezi); como tornar a apresentação atraente; métodos de ativação de apresentação;</p> <p>Módulo de Comunicação em situações de Intervenção Profissional: comunicação verbal e não verbal em atividades de grupo e individuais; Como adequar a comunicação às características dos praticantes e das atividades.</p>
<p><b>Syllabus:</b></p> <p>Communication Module: Communication concept, characteristics of communication; communication objectives; elements of the communication process, types of communication, verbal and non-verbal communication (kinesics, proxemics; paralinguistic; cronémica); basics of face to face communication; characteristics conducive communication; rapport;</p> <p>Communication Module Writing: written communication skills; guidelines for writing a good report or scientific paper (basic steps of writing, what to write, where to write, abstract, introduction, main chapters, discussion, conclusion, methods of references, tables, figures); software bibliographical references (EndNote), differences in the content of a research report, report counseling, assessment report; selection and summary of what is important in a report or an article.</p> <p>Module Crisis Communications Presentation: presentation skills, how to start a presentation and capture the attention; software presentation (powerpoint and prezi), how to make attractive presentation, methods of activation of presentation;</p> <p>Communication Module in situations of Professional Intervention: verbal and nonverbal communication in individual and group activities; Like tailor communication to the characteristics and activities of practitioners.</p>
<p><b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Os conteúdos estão em conformidade com os objetivos estabelecidos, podendo ser cumpridos através das metodologias de ensino estabelecidas.</p>
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>The contents are in accordance with the objectives set, and can be met through the teaching methodologies established.</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Metodologias de ensino: palestra com exposição de conteúdos; questionamento; apresentações de trabalhos; trabalho em grupos; jogos; exploração temática; prática de expressão corporal; discussão; interpretação de papéis; entrevistas; avaliação; estudo individual; prática de atividade física.</p> <p>Avaliação Contínua:</p> <p>Considera-se que o aluno iniciou a avaliação contínua na primeira sessão em que está presente;</p> <p>Elementos da avaliação contínua (escala 0-20 valores):</p> <p>Trabalho escrito sobre temas da unidade curricular (grupo) - (25%);</p> <p>Apresentação oral (individual) - (25%);</p> <p>Trabalho escrito de comunicação e intervenção em atividade física (grupo) (25%)</p> <p>Intervenção e comunicação em atividade física (individual) - (25%);</p> <p>Para que o aluno seja aprovado terá, obrigatoriamente, de obter uma classificação igual ou superior a 10 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados. Os alunos que cumpram todos os elementos da avaliação contínua estão dispensados do exame final; todos os outros casos devem prestar provas em exame final.</p> <p>Exame Final: Prova Escrita (50%; nota mínima: 10 valores); Prova Oral (50%; nota mínima: 10 valores)</p>

Cálculo da avaliação final em cada processo de avaliação

Trabalho escrito sobre temas da unidade curricular (grupo) - (25%);

Apresentação oral (individual) - (25%);

Trabalho escrito de comunicação e intervenção em atividade física (grupo) (25%)

Intervenção e comunicação em atividade física (individual) - (25%);

#### Alunos em situação especial

Os alunos em regime especial devem dirigir-se ao regente de modo a formalizar um modelo de avaliação personalizado e ajustado às suas condições específicas, garantindo a avaliação dos conhecimentos e competências. Estes alunos podem não cumprir o regime de presenças, sendo que devem efetuar todas as provas de avaliação marcadas para os restantes alunos.

#### Teaching methodologies (including evaluation):

Teaching methods: lecture with exhibition content, questioning, paper presentations, group work, games, thematic exploration; practice of corporal expression, discussion, role-playing, interviews, assessment, individual study; physical activity.

#### Continuous Assessment:

It is considered that the student began continuous assessment in the first session in which it operates;

Elements of continuous assessment (range 0-20 points):

Written work on themes of the course (group) - (25%);

Oral presentation (individual) - (25%);

Work written communication and intervention in physical activity (group) (25%)

Intervention in physical activity and communication (individual) - (25%);

For the student to be approved will be a must to get a rating equal to or higher than 10 in each of the areas previously presented. Students who meet all the elements of continuous assessment are exempt from the final exam, all other cases shall provide evidence in the final exam.

Final Exam: Written Test (50%; minimum score: 10 points); Oral Exam (50%; minimum score: 10 points)

#### Evaluation formula

Written work on topics of the course (group) - (25%);

Oral presentation (individual) - (25%);

Work written communication and intervention in physical activity (group) (25%)

Intervention in physical activity and communication (individual) - (25%);

#### Students in special conditions

Students in special regime should apply to the regent to formalize a model of personalized and tailored to his specific conditions assessment, ensuring the assessment of knowledge and skills. These students can not meet the rules of attendance, and shall

perform all the assessment tests scheduled for the remaining students.
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>As metodologias de ensino assim como os elementos de avaliação focam-se no desenvolvimento de competências de comunicação escrita, verbal e não-verbal e de apresentação e intervenção. Os temas abordados são realizados através de exposição teórica, apresentando as diferentes referências e estudos sobre os temas. Esta metodologia possibilita a reflexão sobre os conteúdos e os resultados da investigação, permitindo aos alunos o desenvolvimento das tarefas solicitadas. Os alunos exploram nas sessões práticas as suas competências profissionais de comunicação, apresentação e intervenção no âmbito do curso.</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>The teaching methodologies as well as the elements of assessment will focus on the development of communication skills written, verbal and non-verbal communication and presentation and intervention. The topics covered are conducted through lecturing, presenting the different references and studies on the topics. This methodology allows for reflection on the contents and results of research, enabling students to develop the required tasks. Students explore the practical sessions professional skills of communication, presentation and intervention within the course.</p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <p>Alves, S. (2013). Comunicação Não-verbal de Instrutores de Atividades de Grupo de Fitness. Estudo da comunicação cinésica e proxémica de instrutores com diferentes níveis de experiência profissional e em diferentes atividades de grupo. Tese de doutoramento não publicada. UTAD. Vila Real.</p> <p>Alves, S. (2012). Comunicação Cinésico-Gestual dos Instrutores de Aulas de Grupo de Fitness: Desenvolvimento, validação e aplicação piloto do sistema de observação SOCIN-Fitness. Tese de Mestrado não publicada. Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Rio Maior.</p> <p>Fachada, M. O. (2010). Psicologia das Relações Interpessoais. Lisboa: Edições Silabo.</p> <p>Fleming, C. (2012) It's the Way You Say It: Becoming Articulate, Well-spoken, and Clear.</p> <p>Knapp, M. L., &amp; Hall, J. A. (2007). Nonverbal Communication in Human Interaction. Wadsworth: Thomas Learning.</p> <p>Davis, M., Fanning, P., Paleg K., (2004) The Messages Workbook: Powerful Strategies for Effective Communication at Work and Home [Paperback]</p> <p>Duarte, N. (2012) HBR Guide to Persuasive Presentations (Harvard Business Reveiw Guides)[Paperback]</p> <p>Duarte, N. (2008) slide:ology: The Art and Science of Creating Great Presentations [Paperback]</p> <p>Donadio, G. (2012). Changing Behavior: Immediately Transform Your Relationships with Easy-to-Learn, Proven Communication Skills. Boston: SoulWork Press.</p> <p>Emden, J. &amp; Becker, L. (2010). Presentation Skills for Students. Hampshire: Palgrave Macmillan.</p> <p>Goman, C.,K. (2011) The Silent Language of Leaders: How Body Language Can Help--or Hurt--How You Lead</p> <p>Lusk, L., ( ) Presentation Skills: How To Make A Great Presentation</p> <p>McKay, M.; Davis, M. &amp; Fanning, F. (2009). Messages: The Communication Skills Book. Oakland: New Harbinger Publication.</p> <p>Pears, R. &amp; Shields, G. (2010). Cite Them Right: The Essential Referencing Guide. Hampshire: Palgrave Macmillan.</p> <p>Stoot, R.; Young, T. &amp; Bryan, C. (2001). Speaking your Mind: Oral Presentation and Seminar Skills. Harlow: Pearson Education Limited.</p> <p>Thompson, N. (2011). Effective Communication. Hampshire: Palgrave Macmillan.</p> <p>Thompson, N. (2011) - Effective communication A Guide for the People Professions.</p>



### FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso e Ano letivo / Study cycle and Year	Curso de Physical Activity and Lifestyles - 2014/2015	
Unidade de Curricular/ Curricular Unit:	Atividades físicas de natureza - AFEVS / Outdoor fitness activities - PAL	
Ano curricular / Curricular Year  1	Semestre/ Semester: 2	ECTS:5
Tempo total de trabalho / Working Hours :	Horas de contacto / Contact hours: TP:22,5; PL:30	
Regente / Head teacher / mail:	Teresa Bento - teresabento@esdrm.ipsantarem.pt	
Docentes / Other teachers:		
Objetivos:		
Esta Unidade curricular fornece conhecimentos básicos sobre atividades, as suas técnicas, benefícios para a saúde, preparação de uma sessão, conhecimento sobre segurança e liderança em projetos para a comunidade. Pretende também ensinar sobre conduzir, liderar, motivar e estimular para as diferentes atividades em diferentes populações alvo.		
Learning outcomes of the curricular unit:		
The course provides basic understanding of the activities, their techniques, health benefits associated to them, route and session planning, safety and leadership skills in community projects. To know how to instruct, lead, motivate and stimulate activities to different target groups.		
Conteúdos:		
Os conteúdos da Unidade curricular são:		
1. Conhecer e analisar uma atividade e relacionar com os benefícios físicos que dela advém;		
2. Desenvolver o conhecimentos sobre como planear uma sessão, utilizar o equipamento e materiais adequados conhecer os constrangimentos do contexto no qual as atividades se desenvolvem, dominar estratégias que garantam a segurança e bem-estar dos participantes e dos instrutores;		
3. Liderar/conduzir uma atividade prestando um bom serviço aos clientes;		
4. Saber avaliar o contexto individual para a prática da atividade física por forma a fomentar um estilo de vida ativo através da inclusão destas atividades no dia-a-dia;		
5. Saber adaptar as atividades a diferentes populações-alvo;		
Serão desenvolvidas atividades de outdoor como: caminhada, corrida e cycling.		
Syllabus:		
The following specific learning outcomes:		
1. Know and analyze the activity and its related health benefits;		
2. Develop skills for planning a session, to know how to use the equipment and materials properly, understand the constraints of the context in which the activities are performed, dominate strategies to ensure the safety and well-being of clients and instructors;		
3. Leading / Instructing: Lead an activity, give good levels of service to participants and customers;		

<p>4. Being able to assess the individual and it's context for physical activity advice in order to improve the lifestyle by incorporating these activities in their daily lives;</p> <p>5. Adaptations for Special Populations;</p> <p>Will be achieved performing the following outdoor activities : walking (includes nordic walking and jogging), and cycling.</p>
<p><b>Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Considerando os objetivos da unidade curricular, foram definidos os conteúdos essenciais da UC que se baseiam na análise das potencialidades e recursos associados às atividades para o cumprimento destes mesmo objetivos.</p>
<p><b>Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's objectives:</b></p> <p>Considering the objectives of the course the essential elements of the curricular unit were defined based on analysis the potential resources and associated activities to meet these same goals.</p>
<p><b>Metodologia de ensino (avaliação incluída):</b></p> <p>Foram definidas metodologias de ensino que alternam entre situações mais expositivas, com outras de aplicação e cariz mais prático, culminando sempre com a vivência prática das situações e a sua simulação de aplicação real, buscando sempre a autonomia do aluno.</p> <p>Avaliação Contínua / Final: Trabalho escrito - os alunos devem realizar uma análise das atividades (25%, mínimo de 2 atividades de cada categoria; classificada); Desempenho Pessoal nas atividades (25%, aprovação / reprovação); avaliação prática liderando / instruindo uma atividade (50 %, uma atividade de uma categoria; classificada).</p> <p>Quer em avaliação final, quer em avaliação contínua, os estudantes deverão completar o seguinte: avaliação de conteúdo teórico (25%, plano de sessão fundamentado, relativo a 2 atividades); avaliação de conteúdo prático - realização prática das atividades em aula (25%); avaliação de conteúdo teórico/prático - liderar/conduzir uma sessão (50%, uma atividade).</p> <p>Dada a natureza prática desta unidade curricular, os estudantes deverão participar em, pelo menos, 50% das horas de contacto.</p>
<p><b>Teaching methodologies (including evaluation):</b></p> <p>Teaching methods were defined to alternate between more expository situations with other that require more practical application. Seeking the student's autonomy, activities always culminate with the practical experience of the situations and their actual application.</p> <p>Continuous/Final Assessment: Written Assignment: Students must conduct analysis of the activities (25%, minimum 2 activities of each category; graded); Personal Performance in the activities (25%, pass/fail); practical leading/instructing assessment (50%, 1 activities from 1 category; graded).</p> <p>Continuous/Final Assessment: Teoretical Assignment: Students must conduct analysis of the activities (25%, minimum 2 activities); Personal Performance in the activities performed in class (25%); practical leading/instructing assessment (50%, 1 activities from 1 category).</p> <p>Given the practical nature of this curricular unit, students should attend, at least, half of the contact hours.</p>
<p><b>Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade curricular:</b></p> <p>Foram definidas metodologias de ensino que se baseiam na análise e discussão do conhecimento científico disponível para posterior aplicação dos mesmos em situações reais de prática, visando alcançar os objetivos da unidade curricular.</p>
<p><b>Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes:</b></p> <p>Teaching methodologies are based on the analysis and discussion of scientific knowledge available for further application of the same in real practice in order to achieve the goals of curricular unit.</p>
<p><b>Bibliografia principal / Bibliography:</b></p> <p>Barry, D. D.; Barry, M. &amp; Sovndal, S. (2006). Fitness Cycling. Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Gilbertson, K.; Bates, T.; McLaughlin, T. &amp; Ewert, A. (2006). Outdoor Education. Methods and Strategies. Champaign, IL: Human Kinetics.</p>

Iknoian, T. (2005). Fitness Walking. Champaign, IL: Human Kinetics.; Jensen, C. & Guthrie, S.. (2006). Outdoor Recreation in America. Champaign, IL: Human Kinetics.

Rafferty AP, Reeves MJ, McGee HB, Pivarnik JM. (2002) Physical activity patterns among walkers and compliance with public health recommendations. *Med Sci Sports Exerc.* 2002 Aug; 34 (8):1255-61.

Nottingham, S. & Jurasin, A. (2010). Nordic Walking for Total Fitness. Champaign, IL: Human Kinetics.

Schurman, C. & churman, D. (2009). The Outdoor Athlete. Champaign, IL: Human Kinetics.;

Svensson, M. (2009). Nordic Walking. Champaign, IL: Human Kinetics.;

Wagstaff, M. & Attarian, A. (2009). Technical Skills for Adventure Programming. A Curriculum Guide. Champaign, IL: Human Kinetics.