



Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR - 2020-21

Unidade Curricular: [1000004] Animação e Exercício em Espaços de Lazer

1. Ficha da Unidade Curricular

Ano Lectivo: 2020-21

Unidade Curricular: [1000004] Animação e Exercício em Espaços de Lazer

[9995] Gestão do Lazer e Animação Turística (pós-laboral)

Plano Curricular [3] Oficial 2020

Ramo [0] Tronco comum

Área Científica Turismo e Lazer,

Obrigatória/Opcional Sim

Ano Curricular 2

Período S1 - 1º Semestre

ECTS 4

Curso [9995] Gestão do Lazer e Animação Turística (pós-laboral)

Plano [3] Oficial 2020

Ramo [0] Tronco comum

Horas Contacto

(TP) Teórico Prático 0052:00 Por Período

(OT) Orientação e tutorial 0014:00 Por Período

Horas dedicadas (Trabalho não acompanhado)

Total de horas de trabalho (Horas de contacto + horas dedicadas)

0026:00

0112:00

4. Docentes

Docentes Responsáveis

Nome PAULO ALEXANDRE ALVES FIGUEIREDO

5. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes)

Aquisição de competências de animação com recurso às danças sociais, no âmbito da Animação Turística no que respeita à capacidade de planear e gerir atividades de danças sociais num contexto de Animação Turística;

Aquisição de competências de enquadramento de actividades em sala de exercício em contexto de empreendimentos turísticos, no âmbito da Animação Turística, com populações saudáveis, visando uma adequação de exercício cardiorespiratório e força, com segurança e adequado ao contexto de animação turística;

Aquisição de competências de organização e montagem de espaços de atividade física: salas de exercício e circuitos de manutenção outdoor.

6. Learning Outcomes of the curricular unit

Acquisition of skills in animation through the social dances in relation to their ability to plan and manage social dances activities in a context of tourism recreation;

Acquisition of skills related to the supervision of activities in the gymnasium (considering tourism enterprises) with healthy populations and the tourist recreation. This aims an adequacy of cardio fitness and strength exercises, in safety and appropriation to the context of tourist recreation;

Acquisition of skills for organization and arrangement of spaces for physical activity: gymnasiums and outdoor fitness circuits.

7. Conteúdos programáticos

A - Danças Sociais

Contextualização e história breve das danças sociais;

Caracterização das danças de salão;

Aprendizagem e prática de danças de novidade (Merengue) e danças latino-americanas (Rumba Quadrada e Cha Cha Cha);

Animação com Dança;

B - Musculação e Alongamentos

Equipamentos mais comuns, ajustes e segurança;

Identificação e prática de exercícios, componentes críticas, segurança e enquadramento técnico com recurso a vários equipamentos;

Metodologia e adaptação ao contexto do lazer e animação turística;

Relação risco-benefício dos exercícios;

C - Cardiofitness

Equipamentos, procedimentos, metodologia e segurança no manuseio dos equipamentos;

Prescrição de exercício cardiorrespiratório e metodologia elementar com base na frequência cardíaca;

Segurança dos programas de exercício

D - Apresentação de outras actividades disponíveis no mercado aplicáveis ao turismo ativo.

8. Syllabus

A ç Social Dances

1. Context and brief history of social dances

2. Characterization of ballroom dancing

3. Learning and practice of novelty dances (Merengue) and latin-american dances (Square Rumba and Cha Cha Cha)

4. Recreation with dance

B ç Resistance Training and Stretching

1. Most common equipments, settings and security

2. Identification and practice of resistance training exercises, critical components of execution, security and technical

supervision using various equipment

4. Methodology and adaptation to the context of leisure and tourist recreation

5. Risk-benefit ratio of exercises

C ç Cardiofitness

1. Equipment, procedures, methodology and safety in handling equipment

2. Prescription of cardiofitness training and basic methodology based on Heart Rate

D - Presentation of other activities available in the market applicable to tourist recreation

E - Organization, assembly and maintenance of physical activity areas

1. Gymnasiums

2. Outdoor fitness circuits

9. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos programáticos que constituem esta unidade curricular semestral enquadram-se no desenvolvimento de competências de desenvolvimento de programas de animação exercício (em espaços de lazer, predominantemente çindoorç, no contexto de empreendimentos turísticos), através da versatilidade das mesmas actividades e respectiva adequação aos vários espaços.

Para se atingirem os objetivos, que passam pelo desenvolvimento das capacidades para os alunos planearem e implementarem actividades de animação turística çindoorç, opta-se por uma abordagem em que os conteúdos abrangem um conjunto de actividades relacionadas com o exercício e saúde, numa perspectiva adaptada, e actividades rítmicas desenvolvidas num contexto aplicável em várias situações da animação turística.

Deste modo os alunos conseguem a partir da soma das partes desenvolver actividades específicas e associá-las em programas de animação desportiva adaptável a vários espaços de lazer.ççççç

10. Demonstration of the syllabus coherence with the curricula unit's learning objectives

The syllabus of this course tends to develop the competences of create and manage tourist activities in areas predominantly indoor concerning the context of tourism enterprises, through the versatility of these activities and their appropriateness to various settings.

In order to achieve the objectives, comprising the development of student's ability to plan and manage indoor recreation sports activities, the approach aims to cover a range of health, fitness and rhythmic activities.

Therefore, the combination of contents enables students to develop specific activities and associate them in indoor recreation programmes.

11. Metodologias de ensino (avaliação incluída)

A unidade curricular decorre segundo um modelo de aulas predominantemente práticas, visando a experimentação dos conteúdos abordados e aplicação dos mesmos numa óptica de simulação da realidade.

Todas as aulas têm períodos de aferição de conhecimentos individuais ou de grupo e breve revisão das aulas anteriores.

A avaliação pressupõe um modelo de avaliação contínua e/ou exame final de recurso. O processo de avaliação contínua é baseado em: a) assiduidade (10%; b) avaliação prática (módulo A + (módulo B+C)) (60%; c) 1 teste (30%), com uma classificação mínima de 9,5 valores na avaliação prática do módulo, 9,5 valores na avaliação prática do módulo B+C e 8 valores no teste, com uma média final de 9,5 valores para dispensar o Exame Final. É necessária a presença em 75% das aulas totais.

O Exame Final integra uma prova escrita e uma prova prática, com nota mínima de 8 valores em cada prova e 9,5 valores de nota mínima final.

12. Teaching methodologies (including evaluation)

The course takes place according to a model of predominantly practical classes, aiming at experimenting with the contents covered and applying them in a perspective of simulating reality. All classes have periods of assessment of individual or group knowledge and a brief review of previous classes. The assessment presupposes a model of continuous assessment and / or final exam. The continuous assessment process is based on: a) attendance (10%; b) practical assessment (module A + (module B + C)) (60%; c) 1 test (30%), with a minimum rating of 9.5 values in the practical evaluation of the module, 9.5 values in the practical evaluation of the module B + C and 8 values in the test, with a final average of 9.5 values to dispense the Final Exam. It is necessary to attend 75% of the total classes. The Final Exam includes a written test (60%) and a practical test (40%), with a minimum grade of 8 values in each test and 9.5 values of a minimum final grade.

13. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade

Para os alunos desenvolverem competências de planeamento operacional e de enquadramento de actividades é adoptada uma abordagem de ensino-aprendizagem eminentemente prática e de aplicação. Como medida de segurança e de forma a prestar um acompanhamento constante à turma, estas apresentam um limite de 18 alunos.

As aulas decorrem em contexto real, ou seja numa sala de exercício (ginásio) e sala open space, o que implica deslocações, optando-se por se concentrar as horas de aplicação em uma aula semanal com duração de 4 horas, recorrendo-se depois a tutorias para acompanhamento da planificação dos trabalhos de aplicação.

As aulas iniciam-se com uma abordagem teórica e a exemplificação de técnicas, para depois os alunos em pares as aplicarem.

14. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes

The development of student's competences in operational planning and activities management is based on a teaching/learning strategy, with a practical and applied approach. To allow continuous tutoring of students and safety management, the classes have a maximum of eighteen students.

Since practical work is carried out in the gymnasium, requiring travel practical sessions have a weekly application of four hours in one lesson per week, complemented by tutorial moments to follow the development of application tasks.

The beginning of each lesson is dedicated to practical information and demonstration of techniques to students, allowing practical application by students in subsequent classes.

15. Bibliografia de consulta/existência obrigatória | Bibliography (Mandatory resources)

Laird, W. (1988), *Technique of Latin Dancing*, 5ª Ed. IDTA.

Laird, W. (1994). *As Danças de Salão. Método de Aprendizagem*. Editora Civilização.

Mil-Homens, P., Pezarat-Correia, P., & Vilhena de Mendonça, G. (2015). *Treino da Força: Volume 1 - Princípios Biológicos e Métodos de Treino*. Lisboa: Edições FMH.

Moura, M. (2007a). *Coreografia tradicional: Princípios de composição*. In M. Moura, & E. Monteiro (Eds.), *Dança em contextos educativos* (pp. 167-178). Cruz Quebrada: FMH Edições.

Moura, M. (2007b). *Da tradição dançada à escrita da tradição*. In M. Moura, & E. Monteiro (Eds.), *Dança em contextos educativos* (pp. 107-121). Cruz Quebrada: FMH Edições.

Pezarat-Correia, P., Mil-Homens, P., & Vilhena de Mendonça, G. (2017). *Treino da Força: Volume 2 - Avaliação, Planeamento e Aplicações*. Lisboa: Edições FMH.

Riebe, D., Ehrman, J., Liguori, G. & Magal M. (2017). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer-Health Lippincott Williams & Wilkins.

16. Metodologias de ensino (inclui avaliação) em situação de possível transição para o ensino à distância ou sistema misto no âmbito da pandemia COVID19)

No caso de substituição temporária das atividades letivas presenciais, o modelo passa a contar com sessões síncronas e assíncronas via plataformas de comunicação adequadas (moodle, email, zoom, etc.), bem como a utilização de recursos das plataformas. No que respeita às atividades letivas presenciais práticas, estas não terão lugar em caso de necessidade de isolamento, ou serão ajustadas às possibilidades no momento. Serão neste caso alargadas as aulas teóricas e as tarefas dos alunos, com sessões tutoriais regulares. A avaliação contínua da UC nesta situação poderá sofrer alterações decorrentes da substituição temporária das atividades letivas presenciais, passando a ser a seguinte: i) frequência final: 50%; ii) trabalhos de grupo: 30%; iii) fichas e quizzes: 20%. As metodologias de ensino descritas não alteram a demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da Unidade Curricular.