

Atualizado a	2018/10/22									
Ano Lectivo / Período	2018/19 / S2									
Curso	Curso Técnico Superior Profissional - Animação Sociocultural Aplicada à Gerontologia									
Unidade Curricular	Gerontomotricidade									
Língua de ensino	Português									
ECTS/tempo de trabalho (horas)	ECTS	Total	Horas de contacto semestral							
	6	150	T	TP	PL	S	TC	E	O	OT
				60						
<p>T - Teóricas; TP - Teórico-práticas; PL - Prática-laboratorial; S - Seminário; OT - Orientação tutorial; TC - Trabalho de campo; E - Estágio; O* - Outras horas caracterizadas como Ensino Clínico ao abrigo da Diretiva nº 77/453/CEE de 27 Junho adaptada pela Diretiva 2005/36/CE;</p>										
Docente Responsável/Carga letiva <small>[Nome completo, categoria, contacto de email, número de horas letivas]</small>	João Manuel Martins Vintém / Adjunto /joaovintem@ippportalegre.pt / 0									
Pré-requisitos <small>[unidades curriculares que lhe devem preceder ou competências à entrada]</small>	Não tem									
Objetivos de aprendizagem <small>[Descrição dos objetivos gerais e/ou específicos] [Conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes]</small>	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer as perspectivas teóricas que permitam compreender e enquadrar a importância do movimento na população idosa; • Conhecer o processo de envelhecimento e as alterações provocadas nas condutas motoras dos idosos • Conhecer os conceitos de Evolução Humana; mudança, adaptabilidade e retrogênese psicomotora • Conhecer e aplicar a diversidade de tarefas e os seus requisitos para as aprendizagens motoras • -Compreender o contributo do exercício físico para a saúde e bem-estar e qualidade de vida da pessoa idosa • -Desenvolver nos alunos a capacidade de prescrição dos exercícios na sua intervenção com os idosos • Compreender e enquadrar a actividade física e o desporto na população idosos; • Analisar e descrever a importância da actividade física no estilo de vida da pessoa idosa. • Identificar as capacidades motoras e desenvolver na pessoa idosa. 									
Conteúdos Programáticos <small>[estrutura de conteúdos a desenvolver para o total de horas previsto]</small>	<ul style="list-style-type: none"> • - Conceito, teorias e características do envelhecimento; o Alterações Físicas # Dimensão corporal # Composição corporal # Articulações # Pele • - Os benefícios do exercício para pessoa idosa; • Atividade Física e o Idoso • Pirâmide da atividade física e qualidade de vida • Efeitos da atividade física • Objetivos com a Implementação do Exercício Físico • Prescrição do Exercício Físico no Idoso • Tipos de esforços e efeitos que provocam • Capacidades Condicionais e Coordenativas na população idoso • Força muscular • Efeitos da atividade física e do treino na força • Resistência muscular • Coordenação • Equilíbrio • Flexibilidade • Alterações a nível cardiovascular e pulmonar • Função cardiovascular Função pulmonar Capacidade aeróbia 									

Capacidade anaeróbia

- Conceito, teorias e características do envelhecimento;
- Longevidade e tendência demográfica
- Actividade física e longevidade
- Mudanças estruturais e fisiológicas
- Mudanças Neuromusculares e a Força
- Mudanças ósseas e Osteoporose
- Alterações do Equilíbrio
- Mudanças no Comportamento Motor
- Papel do Exercício
- - Os benefícios do exercício para pessoa idosa;
- o Actividade Física e o Idoso
- o Efeitos da actividade física
- o Objectivos com a Implementação do Exercício Físico
- o Prescrição do Exercício Físico no Idoso
- o Tipos de esforços e efeitos que provocam

Demonstração da coerência entre os conteúdos programáticos e os objetivos da Unidade Curricular

- O conhecimento das características dos idosos e a sua qualidade de vida. Fornecer competências necessárias para um bom relacionamento com este grupo etário e, ainda, indicações importantes para a elaboração e planificação de estratégias de intervenção adequadas aos grupos a quem se destinam.
- Conduzir o estudante a adquirir os conhecimentos, as capacidades, os hábitos de natureza física que permitam assumir e exercer com competência as suas funções mediante uma reflexão, análise e práticas adequadas. Importa por isso, ajudar os estudantes a reflectir sobre a complexidade do desenvolvimento motor como um processo, acções que promova o desenvolvimento de Hábitos de Vida que potencia uma “duração da vida”; com qualidade através da compreensão de modelos de intervenção em contextos diferentes detetando as suas características específicas; reflectir sobre os processos de intervenção com a população idosa, definimos nos conteúdos programáticos

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

[indicar os produtos, critérios e pesos de avaliação] (máx1000 caracteres)

1 - Metodologias de ensino

Para além de exposições teóricas as sessões terão um carácter eminentemente teórico-prático privilegiando o trabalho em pequenos grupos para reflexão/análise dos conteúdos e das experiências vividas.

2 - Avaliação por frequência

A avaliação da disciplina será feita através da aplicação da seguinte formula, onde o item da participação é encontrado através do indice de frequência dos alunos bem como das tarefas desenvolvidas durante as sessões (este item não se aplica ao estudantes trabalhadores que se regem por legislação particular
(3x Teste sumativo + 2x Trabalho + Participação)/6

3 - Avaliação por Exame

100%

Demonstração da coerência entre as metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem

A exposição teórica, associada às vivências nas sessões teórico práticas, de forma articulada, irá permitir a obtenção dos objectivos propostos

Bibliografia

1 - Bibliografia Principal

- Choque.S.&Choque. J. (2004) Atividades de Animación para la Tercera Edad Barcelona. Paidotribo
- Denk Heinz. (2003) Deporte para mayores Barcelona. Paidotribo
- Eckert Helen (1993) Desenvolvimento motor Editora Manole Ltda
- Gallahue & Ozmun (2005) Compreendendo o Desenvolvimento motor Phorte Editora
- Gallahue. David.L & Ozmun John. C (2005) Compreendendo o Desenvolvimento Motor 3ª Edição Phorte Editora

Geis. P. (2003) Atividade Física e Saúde na Terceira Idade São Paulo. Artmed
Heinz Denk (2003) Deporte para Mayores Barcelona. Paidotribo

Pont Geis.Pilar. (2003). Atividade Física e Saúde na Terceira Idade. Porto Alegre. Artmed. (5ª ed).
Pont Geis.Pilar. (2003). Terceira Idade Atividades Criativas e Recursos Práticos. Porto Alegre. Artmed.

Shephard Roy (2003) Envelhecimento atividade física e saúde Phort e Editora

Thiebauld. Charles M & Sprumont Pierre (2009) O Desporto depois dos 50 anos (Abordagem científica para médicos e profissionais do desporto) Instituto Piaget

Tiebauld Charles & Sprumont Pierre (2005) O desporto depois dos 50 Instituto Piaget

2 - Bibliografia Complementar

Haywood. Kathleen & Getchell (2004) Desenvolvimento motor ao longo da vida Arimed Editora

Situações especiais

[estudantes com estatuto especial]

1 - Avaliação por frequência - Estudantes com Estatuto Especial

2 - Avaliação por exame - Estudantes com Estatuto Especial