

UC InovPed

Nome da UC

Desporto e Alimentação Saudável – Créditos em Movimento

Resultados de aprendizagem - Conhecimentos, competências, aptidões, habilidades que os estudantes poderão adquirir ao frequentar esta UC. O estudante deve perceber o que pode e deve conseguir realizar com as competências adquiridas.

O programa letivo desta UC permitirá ao estudante ter capacidade de:

- Realizar escolhas conscientes acerca do tipo de atividades desportivas a praticar e dos impactos que estas terão na sua saúde;
- Efetuar escolhas acertadas na sua alimentação numa perspetiva de saúde e bem-estar;
- Identificar sinais de alerta do organismo no que diz respeito à inatividade física;
- Reconhecer a importância da alimentação como parte integrante da saúde do estudante, da prevenção de lesões e do rendimento desportivo.

Deverão ainda ter conseguido:

- Aumentar os seus índices de atividade física diária;
- Alterar os seus comportamentos diários tornando-se mais ativos e, por conseguinte, diminuído o risco do surgimento de várias doenças associadas ao sedentarismo;
- Diminuir comportamentos de riscos;
- Desenvolver hábitos de prática desportiva assentes em princípios sustentáveis.

De que forma esta UC InovPed vai favorecer o enriquecimento na formação dos estudantes, em áreas transversais do conhecimento

A atividade física regular assume um papel relevante na promoção de hábitos e estilos de vida mais saudáveis, combatendo o stress e obesidade entre outros.

Esta UC pretende assim promover, incentivar e aumentar a prática desportiva, traduzindo-se num enorme benefício para o bem-estar do estudante.

Um estudante ativo e com uma condição física cuidada está melhor preparado para abordar os desafios e exigências colocados ao nível académico, para além de existirem melhorias significativas no que diz respeito à autoestima e a uma maior socialização com o resto da comunidade.

Funcionamento da UC – dar uma ideia das tarefas/atividades a desenvolver ao longo do período proposto, nas horas de contacto teóricas e/ou práticas, de trabalho/estudo individual e outros.

A UC funcionará maioritariamente com a participação dos estudantes nas atividades desportivas do programa de Desporto da U.Porto, atividades estas desenvolvidas pelo CDUP-UP nas instalações desportivas da U.Porto.

Através da realização de uma avaliação à condição física inicial, e mediante os resultados obtidos, será proposto um programa de atividade física para cada estudante, programa que terá de ser realizado durante o período de funcionamento da UC. Será ainda fornecido um acelerómetro a cada participante para a medição da sua atividade física diária, através do qual se conseguirá monitorizar o trabalho desenvolvido.

Os conteúdos programáticos teóricos como o Exercício e Promoção da Saúde, Alimentação e Prática Desportiva serão essencialmente expositivos, procurando-se sempre a participação dos estudantes através de questões e problemas levantados pelo professor.

No final da UC será realizada uma avaliação da condição física final, na qual serão comparados os resultados obtidos com a avaliação inicial.

Informações úteis:

Datas de Candidatura:

Julho a Setembro 2018

Período de funcionamento:

1º Semestre ano letivo 2018/19

Horário previsto:

3 horas/ semana

Link SIGARRA