
Ano Letivo 2016-17

Unidade Curricular PROJETOS DESPORTIVOS EM EDUCAÇÃO SOCIAL

Cursos EDUCAÇÃO SOCIAL - Regime Pós-Laboral (1.º ciclo)

Unidade Orgânica Escola Superior de Educação e Comunicação

Código da Unidade Curricular 15291133

Área Científica CIÊNCIAS DO DESPORTO

Sigla

Línguas de Aprendizagem
Português - PT

Modalidade de ensino
Presencial

Docente Responsável Elsa Cristina Sacramento Pereira

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Elsa Cristina Sacramento Pereira	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	20T; 20TP; 5OT

* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
2º	S1	20T; 20TP; 5OT	140	5

* A-Anual; S-Semestral; Q-Quadrimestral; T-Trimestral

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Conhecimentos elementares de Psicologia do Desenvolvimento e da Aprendizagem, Psicologia do Adulto e do Idoso.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

Conhecer a evolução da motricidade nos diferentes segmentos populacionais

Conhecer os benefícios e características da atividade física e do exercício da criança ao idoso

Identificar as potencialidades da animação desportiva e aspetos metodológicos que lhe estão inerentes

Ser capaz de criar projetos de prática desportiva para populações diferentes de acordo com as características dos contextos e segmentos alvo

Valorizar o papel de outros profissionais na promoção da qualidade de vida das populações

Colaborar com técnicos desportivos com o objetivo de contribuir para a delimitação dos objetivos no que diz respeito às atividades físico-desportivas para diferentes segmentos

Compreender as novas dinâmicas socioculturais e suas consequências ao nível dos lares e do desporto

Ser capaz de fornecer aos técnicos desportivos informação relevante para prescrição de atividade físico-desportiva

Estimular o diálogo entre a prática e a preservação do património lúdico tradicional

Conteúdos programáticos

1. Sociedade, lazer e desporto

1.1. Tendências sociais e dinâmicas do lazer

1.2. Delimitações conceptuais: desporto, exercício físico, atividade física, saúde, capacidades físicas, animação desportiva

2. Atividade física nos diferentes segmentos

2.1. Características gerais

2.2. Capacidades e habilidades físicas

2.3. Benefícios da atividade física na qualidade de vida

2.4. Limitações e contraindicações do exercício físico

2.5. Avaliação e prescrição do exercício (aptidão aeróbia e muscular)

2.6. Planeamento de atividades físico-desportivas: estrutura, decisões, princípios e procedimentos

2.7. Animação desportiva (e.g. dinâmica de grupo, jogos populares)

3. Projetos desportivos em contexto social

3.1. Integração do projeto desportivo em projetos de intervenção social

3.2. Contextualização dos objetivos do projeto

3.3. Critérios de seleção de atividades desportivas e de recursos humanos em função dos objetivos das práticas e das características do segmento alvo

3.4. Modelos e projetos comunitários

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Sessões organizadas de diferentes formas em função da matéria em estudo, podendo compreender: explanação teórica; exercícios práticos individualmente ou em grupo; vivências práticas ao nível de diferentes atividades físicas e desportivas; diálogo entre a exposição oral e prática; apresentação de projetos; análises, reflexões e debates.

Regime de frequência

A - Participação (individual) - pertinência das intervenções, nível de realização das tarefas propostas (30%)

B - Portfólio da UC subordinado ao tema "Desporto e segmentos populacionais - seleção de um segmento?" (grupos 2/3) (30%) (20% teórico+10% apresentação)

C - Projeto de intervenção escrito (30%) e apresentação do projeto (10%)

Regimes especiais

A - Portfólio subordinado ao tema "desporto e segmentos populacionais" com apresentação oral (individual-10 m.) (50%+15

B - Projeto desportivo em contexto social focalizado num segmento populacional (individual) (35%) + apresentação à turma (individual-15m.) (10%)

Bibliografia principal

American College of Sports Medicine (2014). *Manual de consulta para el control y la Prescripción de Ejercicio*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Barata, T. (2003). *Mexa-se.... Pela sua Saúde Guia - Prático de Atividade Física e Emagrecimento para Todos*. Lisboa: D. Quixote.

Calmeiro, L., & Matos, M. (2004). *Psicologia do Exercício e da Saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.

Correia, A. (2004). A prática desportiva e as pessoas. *Revista Portuguesa de Gestão do Desporto*, 1(1), 36-42.

Gil Morales, P. (2003). *Animación y Dinámica de Grupos Deportivos - Manual para la Enseñanza y Animación*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

González, J. (2001). *Deporte para todos*. Huelva: Diputación Provincial de Huelva.

Pires, G. (2003). *Gestão do Desporto - Desenvolvimento Organizacional*. Porto: APOGESD.

Project Management Institute (2013). *A Guide to the Project Management Body of Knowledge* (5th ed.). USA: PMI.

Academic Year 2016-17

Course unit SPORTS PROJECTS IN SOCIAL EDUCATION

Courses SOCIAL EDUCATION - Post Laboral (1.ºciclo)

Faculty / School Escola Superior de Educação e Comunicação

Main Scientific Area CIÊNCIAS DO DESPORTO

Acronym

Language of instruction
Portuguese PT

Learning modality
Presential.

Coordinating teacher Elsa Cristina Sacramento Pereira

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Elsa Cristina Sacramento Pereira	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	20T; 20TP; 5OT

* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
20	20	0	0	0	0	5	0	140

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

Pre-requisites

no pre-requisites

Prior knowledge and skills

Elementary knowledge of Developmental and Learning Psychology and of Adult and Elderly Psychology.

The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

To know the evolution of the human kinetics in the different population segments

To know the benefits and characteristics of physical activity and exercise from childhood through the elderly years

To identify the potential of sports animation and the inherent methodological aspects

Be able to create projects of sports practice for different populations according to the characteristics of the contexts and target segments

To value the role of other professionals in promoting the quality of life of the population

Collaborate with sports technicians with the objective of contributing to the delimitation of the goals with regard to physical-sport activities for different segments

Understanding the new sociocultural dynamics and their consequences at the level of leisure and sports

Be able to provide sports technicians with relevant information for prescription of physical-sport activity

Stimulate the dialogue between practice and the preservation of the traditional ludic heritage

Syllabus

1. Society, leisure and sport

1.1. Social trends and leisure dynamics

1.2. Conceptual delimitations: sport, physical exercise, physical activity, health, physical abilities, sports animation

2. Physical activity in different segments

2.1. General features

2.2. Skills and physical abilities

2.3. Benefits of physical activity in quality of life

2.4. Limitations and contraindications of physical exercise

2.5. Evaluation and exercise prescription (aerobic and muscular fitness)

2.6. Planning of physical-sport activities: structure, decisions, principles and procedures

2.7. Sports animation (e.g. group dynamics, popular games)

3. Sports projects in social context

3.1. Integration of the sports project in social intervention projects

3.2. Contextualization of project objectives

3.3. Criteria for selecting sports activities and human resources according to the objectives of the practices and characteristics of the target segment

3.4. Models and community projects

Teaching methodologies (including evaluation)

Sessions organized in different ways depending on the subject under study, which may include: theoretical explanation; Practical exercises individually or in groups; Practical experiences at the level of different physical and sports activities; Dialogue between oral and practical exposure; Presentation of projects; Analysis, reflections and debates.

Semester Assessment: class participation (30%), Sport segments portfolio (written work (20%), presentation and discussion (10%), realization of a project (written work (30%), presentation and discussion of the project (10%).

Special Regimes (e.g. worker-student status): Students covered by special legislation must contact the teacher in the first weeks of the semester in order to define a specific work plan.

Main Bibliography

American College of Sports Medicine (2014). *Manual de consulta para el control y la Prescripción de Ejercicio* . Barcelona: Editorial Paidotribo.

Barata, T. (2003). *Mexa-se.... Pela sua Saúde Guia - Prático de Atividade Física e Emagrecimento para Todos*. Lisboa: D. Quixote.

Calmeiro, L., & Matos, M. (2004). *Psicologia do Exercício e da Saúde* . Lisboa: Visão e Contextos.

Correia, A. (2004). A prática desportiva e as pessoas. *Revista Portuguesa de Gestão do Desporto* , 1(1), 36-42.

Gil Morales, P. (2003). *Animación y Dinámica de Grupos Deportivos - Manual para la Enseñanza y Animación* . Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

González, J. (2001). *Deporte para todos* . Huelva: Diputación Provincial de Huelva.

Pires, G. (2003). *Gestão do Desporto - Desenvolvimento Organizacional* . Porto: APOGESD.

Project Management Institute (2013). *A Guide to the Project Management Body of Knowledge* (5th ed.). USA: PMI.