English version at the end of this document

Ano Letivo	2018-19
Unidade Curricular	ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS I
Cursos	DESPORTO (1.º ciclo)
Unidade Orgânica	Escola Superior de Educação e Comunicação
Código da Unidade Curricular	15381111
Área Científica	CIÊNCIAS DO DESPORTO
Sigla	
Línguas de Aprendizagem	Português
Modalidade de ensino	Presencial
Docente Responsável	João Herculano Pessanha de Carvalho

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
João Herculano Pessanha de Carvalho	PL; TP	TP1; PL1; PL2	15TP; 100PL

* 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
1º	S1	15TP; 50PL	196	7

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

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Não aplicável.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

Proporcionar as vivências práticas que permitam a execução e a compreensão dos elementos técnicos e táticos fundamentais, a compreensão dos regulamentos e o domínio da terminologia / nomenclatura específica e os aspetos relacionados com a segurança ao nível de diferentes modalidades desportivas.
- Dominar as competências de análise dos principais gestos técnicos, de Estruturação e Organização de situações de aprendizagem, de Diagnóstico e Prescrição (estudo dos erros de execução mais comuns, suas causas e estratégias de correção).
- Desenvolvimento do trabalho cooperativo e troca de conhecimentos entre alunos, como parte integrante da aprendizagem dos conhecimentos teóricos e práticos ao nível das diferentes modalidades desportivas.
- Capacidade de realizar trabalhos práticos de aplicação dos conteúdos abordados.

Conteúdos programáticos

Natação:

1. Resistência ao avanço, geração de força propulsiva, posição hidrodinâmica fundamental, deslize ventral e dorsal, rotações em torno dos diversos eixos.

2. Sistematização e análise dos aspetos essenciais de execução das diferentes técnicas de nado: Técnicas alternadas; Técnica simultâneas; Viragens; Partida do bloco.

3. Aspetos gerais do ensino das técnicas de nado: progressões pedagógicas, materiais, regras de segurança e de higiene.

Ténis:

1. Campo, raqueta, dinâmica do jogo, sistema de contagem e principais regras. Terminologia e nomenclatura.

2. A tática ("o que fazer") como motor do processo de aprendizagem;

3. Os aspetos técnicos - ("Como fazer"): Aspectos essenciais de execução dos gestos técnicos: Direita e Esquerda (Relação velocidade e precisão, diferentes tipos de pega); Deslocamentos; Serviço; Smash; Volei; Approaching shot; half-volei; amortie; lob.

4. Aspectos gerais sobre o ensino do jogo: aprendizagem baseada na manipulação de constrangimentos.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Vivência prática de situações em contextos específicos das modalidades desportivas em causa. Aquisição das competências através da descoberta guiada e na resolução de situações problema.

Os alunos serão avaliados em cada uma das modalidades de acordo com os seguintes parâmetros: Avaliação prática, 70% da nota final, é determinada pelo *nível de desempenho, participação* nas aulas e *assiduidade* . *Exame,* prova escrita sobre os conteúdos programáticos, corresponderá a 30% da nota final.

Alunos trabalhadores estudantes - Avaliação prática -70% da nota final. Trabalho de pesquisa - 30% da nota final.

Para ter acesso ao exame (prova escrita) os alunos têm de obter uma classificação igual ou superior a 10 val. na componente prática de cada uma das modalidades. A nota do exame da componente teórica tem de ser igual ou superior a 7,5 em cada modalidade para fazer média com a componente prática. Consideram--se aprovados os alunos que obtenham uma classificação final igual ou superior a 10 val.

Bibliografia principal

Natação:
Carral, J., Baglietto, S., & Blanco, R. (2008). *Tratado de Natación: dela iniciación al perfeccionamiento.* Barcelona: Editorial Paidotribo
Maglischo, E. (1993). *Swimming fastest.* Champaign: Human Kinetics.
Navarro, F., & Arsenio, O. (2009). *Natacion II. La natación y su entrenamiento* . Madrid: Gymnos Editorial

Ténis:
Cayolla, R., & Marques, M. (2001). *O Ténis* . Lisboa: Didáctica Editora
Comité Olímpico Español (1993). *Tenis* . Comité Olímpico español y Federación Española de Tenis.
Crespo, M.& Miley, D. (1998). *Manual para Entrenadores* (ITF Level 1 caching syllabus). London: ITF, Ltd.
Crespo, M., & Reid Machar (2005). *Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players* (former Level 1). International Tennis Federation.
Tennant, M. (2007). *Play Tennis Manual* . London: ITF, Ltd.

Academic Year	2018-19
Course unit	PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES I
Courses	SPORTS
Faculty / School	Escola Superior de Educação e Comunicação
Main Scientific Area	CIÊNCIAS DO DESPORTO
Acronym	
Language of instruction	Portuguese
Teaching/Learning modality	Face to face leaning
Coordinating teacher	João Herculano Pessanha de Carvalho

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
João Herculano Pessanha de Carvalho	PL; TP	TP1; PL1; PL2	15TP; 100PL

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

Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
0	15	50	0	0	0	0	0	196

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

Not applicable.

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

To provide practical experience enabling the performance and understanding of the fundamental technical and tactical elements of different sports and their rules, and a command of relevant specific terminology / nomenclature and safety- related aspects.
- To master the analytical skills of the principle technical gestures and of Diagnosis and Remediation (the study of the most common performance errors, their causes and correction strategies).
- To understand the general aspects of the organisation of learning situations.
- Development of work involving cooperation and the exchange of knowledge between students as an integral part of their theoretical and practical learning in respect of the different sports.
To develop the ability to apply the theoretical content covered to the performance of practical exercises.

Syllabus

Swimming
Resistance to forward movement, generation of propulsive force, fundamental hydrodynamic position, front and back gliding, rotation on multiple axes.
Systematisation and analysis of the aspects required to perform the various swimming techniques:
1. Alternating techniques
2. Simultaneous techniques
3. Turns
4. Starting from blocks
General aspects of teaching swimming techniques: learning progress, materials and hygiene and safety rules.

Tennis
Court, racquet, dynamics of the game, scoring and principle rules. Terminology and nomenclature Tactics ("what to do") as the driving force for the learning process
Technical aspects - "How to do it". Essential aspects for the performance of technical gestures: 1. Right and Left. Speed/precision ratio. The different types of grip.
2. Movements
3. Serve
4. Smash
5. Volley
6. Approach shot; half volley; drop shot; lob
General aspects of teaching the game: learning based on manipulation of constraints.

Teaching methodologies (including evaluation)

Practical experience of situations in contexts specific to the sports in question. Acquisition of skills through oriented discovery and the resolution of problem situations. Group discussion of case studies.

Students will be assessed on each sport based on the following parameters: Practical assessment, 70% of the final mark, determined from the standard of performance, participation in classes and assiduousness. Exam is a written test, corresponds to 30% of the final mark.

Students with "Working Student" status: Practical assessment - 70% of the final mark. Research project - 30% of the final mark.

To access the exam (written test) students must obtain a classification equal to or greater than 10 for each sport. The exam grade of the theoretical component must be equal to or greater than 7.5 in each modality to average with the practical component. Students who obtain a final mark equal to or greater than 9.5 will be considered approved.

Main Bibliography

Natação:
Carral, J., Baglietto, S., & Blanco, R. (2008). *Tratado de Natación: dela iniciación al perfeccionamiento.* Barcelona: Editorial Paidotribo
Maglischo, E. (1993). *Swimming fastest.* Champaign: Human Kinetics.
Navarro, F., & Arsenio, O. (2009). *Natacion II. La natación y su entrenamiento* . Madrid: Gymnos Editorial

Ténis:
Cayolla, R., & Marques, M. (2001). *O Ténis* . Lisboa: Didáctica Editora
Comité Olímpico Español (1993). *Tenis* . Comité Olímpico español y Federación Española de Tenis.
Crespo, M.& Miley, D. (1998). *Manual para Entrenadores* (ITF Level 1 caching syllabus). London: ITF, Ltd.
Crespo, M., & Reid Machar (2005). *Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players* (former Level 1). International Tennis Federation.
Tennant, M. (2007). *Play Tennis Manual* . London: ITF, Ltd.