

---

**Ano Letivo** 2016-17

---

**Unidade Curricular** DESPORTOS NÁUTICOS I

---

**Cursos** DESPORTO (1.º ciclo)

---

**Unidade Orgânica** Escola Superior de Educação e Comunicação

---

**Código da Unidade Curricular** 15381116

---

**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	PL; TP	TP1; PL1; PL2	15TP; 120PL

\* 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	S2	15TP; 60PL	224	8

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

#### Precedências

Sem precedências

#### Conhecimentos Prévios recomendados

Dominio das técnicas de natação.

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

A UC visa proporcionar aos estudantes a compreensão dos contextos, regulamentos e léxicos específicos das modalidades de canoagem, vela e windsurf, bem como desenvolvimento de competências ao nível da execução dos principais elementos técnicos e táticos e dos aspetos relacionados com a segurança em cada uma das modalidades.

#### Conteúdos programáticos

1. Envolvimento natural e respetivas características: meteorológicas gerais, planos de água.
2. Equipamentos e respetivos materiais de prática: nomenclatura, características.
3. Condições de segurança para a prática: contexto, indivíduos, materiais, regras e regulamentos.
4. Técnicas básicas de condução de suportes flutuantes: Canoagem, Windsurf e Vela:

Vela: Abordagem genérica às manobras, regras e prioridades de navegação: Aproar ao vento, bolina, largo popa, virar de bordo e cambiar; Aspetos gerais do ensino das técnicas: progressões pedagógicas.

Canoagem: Aprendizagem da técnica de propulsão e retropulsão, da propulsão e retropulsão circular e da manobra tração lateral. Aspetos gerais do ensino das técnicas: progressões pedagógicas. Manobras de salvamento: reboque da embarcação, kiss the deck e salvamento em X.

Windsurf: Abordagem genérica às técnicas básicas: viragens de bordo, virar por dAvante, cambiar. Aspetos gerais do ensino das técnicas: progressões pedagógicas.

### **Metodologias de ensino (avaliação incluída)**

Metodologias ativas de ensino-aprendizagem, proporcionando vivências ao nível do saber fazer e reflexões/análises do como e porque fazer. As sessões serão organizadas de diferentes formas: explanação teórico-prática; exercícios práticos individuais ou em grupo; análises e reflexões conjuntas.

### **Avaliação**

Os alunos serão avaliados numa escala de 0 a 20:

A - Bloco de windsurf, vela e canoagem

- Participação nas aulas: ao nível da exploração dos limites do eu, da aplicação das regras de segurança e de apoio, do empenhamento nas tarefas propostas e eventuais e na dinâmica (cooperação e iniciativa) que transmitem ao longo das aulas, 25%;

- Domínio das técnicas específicas das modalidades, 35%;

Nota final do parâmetro A: Será a média das notas obtidas em cada uma das modalidades.

B - Teste escrito, 40%

Nota: É necessário a obtenção de no mínimo 9,5 valores a cada uma das modalidades dos blocos e a obtenção de no mínimo 9,5 valores nos parâmetros A e B.

---

### **Bibliografia principal**

Bornhoft, S. (2001). *Essential Guide: Windsurfing*. UK: New Holland Publishers Ltd.

Cervantes, E. (1997). *Iniciación al piraguismo*. Madrid: Gymnos.

Chevalier, F. (2007). *Todas as manobras de um barco à vela*. Lisboa: Sete Mares.

Equipa Técnica do Centro Náutico da Praia de Faro (s.d.). Sebenta de apoio ao ensino da vela. Policopiado.

Equipa Técnica do Centro Náutico da Praia de Faro (s.d.). Sebenta de apoio ao ensino do windsurf. Policopiado.

Faculdade de Motricidade Humana (1994). Curso de iniciação à canoagem. Adaptado da Federação Espanhola de Canoagem. Lisboa: FMH/UTL.

Jiménez, A., & Rodríguez, J. (2005). *Piraguismo recreativo*. Sevilha: Editorial Wanceulen Editorial Deportiva.

Matos, B. (2009). *The kayaking handbook: a beginner's guide*. UK: Apple Press.

Nogueira, A., & Raul, M. (2004). *Prancha à vela (Windsurf)*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Academic Year 2016-17

Course unit WATER SPORTS I

Courses SPORTS

Faculty / School Escola Superior de Educação e Comunicação

Main Scientific Area CIÊNCIAS DO DESPORTO

Acronym

Language of instruction Portuguese -PT

Teaching/Learning modality Presencial

Coordinating teacher Elsa Cristina Sacramento Pereira

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Elsa Cristina Sacramento Pereira	PL; TP	TP1; PL1; PL2	15TP; 120PL

\* 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	60	0	0	0	0	0	224

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**

Mastering swimming techniques.

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

Be able to perform the basic techniques of the sports in order to use a floating device (canoeing, sailing, windsurfing). Be able to perform rescue manoeuvres in the different sports and to function as part of a team. Be familiar with the specific equipment and materials used for each sport. Master the analytical skills of the main technical gestures. Understand the general aspects of the organisation of learning situations. To be able to develop a dialectical Man/Nature relationship which gives primacy to the exploration of each one own limits, on the one hand, and to group dynamics, on the other. To be familiar with and assess the characteristics of the context and their implications for the practice of water sports Ability to apply the theoretical content covered to the performance of practical exercises.

## Syllabus

1. Characteristics of the natural environment (meteorological, general, winds, expanses of water)

Equipment and materials for the sport (nomenclature, characteristics and handling)

Safety conditions for the sport (context, individual, materials, rules and regulations)

2. Progress using floating devices (balance, movement and direction)

Basic canoeing, windsurfing and sailing techniques:

2.1. Sailing

General approach to manoeuvring, shipping rules and priorities:

- Going about

- Close reach

- Beam reach

- Run

- Tacking

2.2. Canoeing

Familiarisation with propulsion and retropropulsion, circular propulsion and retropropulsion and the lateral traction manoeuvre.

Rescue manoeuvres:

- towing the vessel

- kiss the deck and x rescue

2.3. Windsurfing

Steering in the 3 basic directions

Turning

Gybing

Tacking

General aspects of teaching the techniques: learning progress, materials and hygiene and safety rules.

### Teaching methodologies (including evaluation)

Method of active teaching/learning, giving students practical experiences and the opportunity to reflect and analyse what to do, how, and why.

Assessment:

A - Windsurfing, Sailing and Canoeing

- Participation in class (25%)

- Mastery of the specific techniques of the sports and the safety rules - 35%

B -Written test - 40%

Students with WORKING STUDENT status:

A - Windsurfing, Sailing and Canoeing

- Mastery of the specific techniques of each of the sports, the safety rules and support in sailing a floating device - 60%

B -Written test - 40%

Note 1: Final mark for parameter A: The overall average of the marks obtained for each sport.

Note 2: Students must obtain a minimum mark of 9.5 in the assessment for each individual sport and a minimum of 9.5 for parameters A and B

---

### Main Bibliography

Bornhoft, S. (2001). *Essential Guide: Windsurfing*. UK: New Holland Publishers Ltd.

Cervantes, E. (1997). *Iniciación al piraguismo*. Madrid: Gymnos.

Chevalier, F. (2007). *Todas as manobras de um barco à vela*. Lisboa: Sete Mares.

Equipa Técnica do Centro Náutico da Praia de Faro (s.d.). Sebenta de apoio ao ensino da vela. Policopiado.

Equipa Técnica do Centro Náutico da Praia de Faro (s.d.). Sebenta de apoio ao ensino do windsurf. Policopiado.

Faculdade de Motricidade Humana (1994). Curso de iniciação à canoagem.

Adaptado da Federação Espanhola de Canoagem. Lisboa: FMH/UTL.

Jiménez, A., & Rodríguez, J. (2005). *Piraguismo recreativo*. Sevilha: Editorial Wanceulen Editorial Deportiva.

Matos, B. (2009). *The kayaking handbook: a beginner's guide*. UK: Apple Press.

Nogueira, A., & Raul, M. (2004). *Prancha à vela (Windsurf)*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal