
Ano Letivo 2018-19

Unidade Curricular DESPORTOS NÁUTICOS II

Cursos DESPORTO (1.º ciclo)

Unidade Orgânica Escola Superior de Educação e Comunicação

Código da Unidade Curricular 15381118

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	7.5TP; 60PL
Luís Filipe Cabrita de Brito	PL; TP	TP1; PL2	7.5TP; 60PL

* 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	15TP; 60PL	224	8

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

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Natação, Desportos náuticos I

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

- Proporcionar as vivências necessárias que permitam a execução e a compreensão dos elementos técnicos e táticos fundamentais, a compreensão das normas e regulamentos e o domínio da terminologia / nomenclatura específica da vela e da canoagem.
- Desenvolver as competências de análise dos principais gestos técnicos (caracterização e definição das componentes críticas de ensino), de Estruturação e Organização de situações de aprendizagem (princípios gerais de organização das progressões pedagógicas, critérios de seleção dos exercícios e de organização da sessão), de Diagnóstico e Prescrição (estudo dos erros de execução mais comuns, suas causas e estratégias de correção).
- Desenvolver competências na organização dos processos de ensino da vela e canoagem, bem como a sua utilização como meio de valorização das atividades físicas.
- Desenvolver a capacidade de trabalho cooperativo e troca de conhecimentos entre alunos.

Conteúdos programáticos

VELA1.Os aspetos técnicos - Como ensinar a fazer: Saber acelerar, desacelerar e manobrar uma embarcação à vela, Controlar a propulsão, inércia e posicionamento de uma embarcação à vela. 2.Sistematização e análise dos aspetos táticos mais importantes da navegação à vela como processo de introdução ao estudo dos diferentes gestos técnicos.3.Interpretar e eleger e aplicar as regras para evitar abaloamentos (RIEAM) e as regras de regata à vela. CANOAGEM1. A preparação do processo de ensino-aprendizagem: Grau de dificuldade das águas / Planos de água / Contexto de prática: Adequação dos materiais, segmento alvo. 2.O ensino: Técnicas de remada em Kayak, Observação e análise dos erros mais comuns, Técnicas de navegação em diferentes contextos, constrangimentos.3. Planeamento e implementação de sessões de ensino-aprendizagem

Abordagens ao ensino: Métodos de ensino baseados na ação e método baseado na manipulação de constrangimentos.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Exposição teórico-prática suportada por elementos multimédia

- Aplicação prática de situações de ensino/aprendizagem
- Trabalho individual e em grupo
- Desenvolvimento e discussão de situações de ensino/aprendizagem

Avaliação:

- Dossier: Fichas de observação; Planos de sessão; Reflexão sobre as sessões; Análise de documentos técnicos/científicos - 20% (individual)
- Planeamento de uma sequência de ensino (2 sessões) - 20 % (individual)
- Intervenção Pedagógica - 30% (individual)
- Desempenho prático e participação - 30% (individual)

Serão admitidos a exame os alunos que não realizarem todas as tarefas de avaliação propostas ou que obtiverem uma nota inferior a 9,5 no conjunto dos parâmetros avaliados. O exame será composto por uma parte teórica-prática.

Estudantes trabalhadores:

Trabalho individual: elaborar uma sequência de ensino da vela/canoagem devidamente fundamentada - 50%.

Operacionalização de uma sessão de ensino/aprendizagem na vela/canoagem - 50%.

Bibliografia principal

Vela

Kirk, D., & MacPhail, P. (2002). Teaching games for understanding and situated learning: Rethinking the Bunker-Thorp model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 177-192.

Martinelli, E. (1998). *Curso de Vela en 18 Lecciones*. Barcelona: Editorial de Veccki.

Guías, G. (1996). *La Práctica de la Vela Ligera*. Barcelona: Ediciones Tutor, S.A..

Canoagem

FPC (2014). Federação Portuguesa de Canoagem. <http://www.fpcanoagem.pt>

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.

Seifert, L.; Button, C.; Davids, K. (2013). Key Properties of Expert Movement Systems in Sport An Ecological Dynamics Perspective. *Sports Med*, (43), 167-178.

Silva, N., & Almeida, M. (2000). *Estudos práticos I. Bloco canoagem*. Coimbra: UC-FCDEF.

Academic Year 2018-19

Course unit WATER SPORTS II

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 presential

Coordinating teacher Elsa Cristina Sacramento Pereira

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Elsa Cristina Sacramento Pereira	PL; TP	TP1; PL1	7.5TP; 60PL
Luís Filipe Cabrita de Brito	PL; TP	TP1; PL2	7.5TP; 60PL

* 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

swimming, water sports I

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

To improve technical knowledge of water sports, namely canoeing, sailing and to develop skills of professional intervention at the level of the organization and framework of these sports. To develop the analysis of the main skills and technical gestures and the diagnosis and prescription of basic techniques (the study of the most common performance errors, their causes and correction strategies). To develop competences in analysis of the characteristics of the context and their implications for the practice of water sports. To develop the ability to plan specific and sequential sessions. To apply the theoretical contents covered to improve the performance of the practitioners.

Syllabus

Sailing 1. The Technical aspects - How to teach to do: Knowing accelerate, slow down and manoeuvre a sailing boat in order to make it dock and set off a ramp and a pontoon, Control propulsion, momentum and positioning of a sailing boat. 2. Systematization and analysis of the most important tactical aspects of sailing, Systematization and analysis of the various contingencies sailing modes, Analysis of the most important aspects in starting processes, route, finish line, penalty, right of way. 3. The security items-ISAF. **Canoeing** 1. Teaching-learning process planning: contexts of practice, equipment, targets . 2. Teaching-learning process - How to teach the different techniques: the learning design of the exercises, the most common performance errors, their causes and correction strategies. 3. Planning and management of activities: recreation, competition.

Teaching Approaches: The action methods, Constraints-Led Approach.

Teaching methodologies (including evaluation)

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

Assessment:

- Portfolio: observation checklist, session plans, learning session reflexion, technic and scientific documental analysis, final reflexion (20% - individual work)
- planning learning sessions (20% - individual work)
- learning session orientation (30% - individual work)
- Participation (30% - individual work)

Students with WORKING STUDENT status:

- planning a set of sailing and canoeing learning sessions (50% - individual work)
 - learning session orientation in sailing and canoeing (50% - individual work)
-

Main Bibliography

Sailing

Kirk, D., & MacPhail, P. (2002). Teaching games for understanding and situated learning: Rethinking the Bunker-Thorp model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 177-192.

Martinelli, E. (1998). *Curso de Vela en 18 Lecciones*. Barcelona: Editorial de Veccki.

Guías, G. (1996). *La Práctica de la Vela Ligera*. Barcelona: Ediciones Tutor, S.A..

Canoeing

FPC (2014). Federação Portuguesa de Canoagem. <http://www.fpcanoagem.pt>

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

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

Seifert, L.; Button, C.; Davids, K. (2013). Key Properties of Expert Movement Systems in Sport An Ecological Dynamics Perspective. *Sports Med*, (43), 167-178.

Silva, N., & Almeida, M. (2000). *Estudos práticos I. Bloco canoagem*. Coimbra: UC-FCDEF.