

---

**Ano Letivo** 2019-20

---

**Unidade Curricular** ATIVIDADES DESPORTIVAS I

---

**Cursos** DESPORTO (1.º ciclo)

---

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

---

**Código da Unidade Curricular** 15381173

---

**Área Científica** CIÊNCIAS DO DESPORTO

---

**Sigla**

---

**Línguas de Aprendizagem** Português- PT.

---

**Modalidade de ensino** As aulas são de caráter presencial, de caráter teórico e teórico-prático e com suporte na plataforma e-learning da UALG.

---

**Docente Responsável** RICARDO JOSÉ DA PALMA MINHALMA

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
RICARDO JOSÉ DA PALMA MINHALMA	PL; TP	TP1; PL1; PL2	10TP; 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	10TP; 50PL	168	6

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

#### Precedências

Sem precedências

#### Conhecimentos Prévios recomendados

Não aplicável

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

Desenvolver nos alunos competências teóricas e práticas que permitam:

- A compreensão das várias vertentes da Natação e da sua estrutura organizativa e regulamentar, ao nível competitivo e de prática formal e não formal.
- Planear e avaliar o processo de ensino-aprendizagem nas diferentes disciplinas da Natação.
- Conhecer a estrutura organizativa e regulamentar, ao nível competitivo e de prática formal e não formal das várias vertentes da Natação.
- A compreensão acerca da estruturação de uma escola de natação e dos problemas associados à sua organização, gestão.
- A compreensão do funcionamento e avaliação de uma aula em Natação e competências básicas de aprendizagem a desenvolver, em função das várias etapas de formação desportiva e cumprindo as principais regras éticas e de procedimentos de segurança.

### Conteúdos programáticos

1. História da natação
2. Organização de uma escola de Natação
3. Bases teóricas do deslocamento humano no meio aquático
4. Adaptação ao meio aquático
5. Técnica e didática da Natação pura desportiva
6. Técnica e didática do Pólo-Aquático
7. Técnica e didática da Natação sincronizada
8. Técnica e didática dos Saltos para a água
9. Salvamento Aquático\*

\* Este conteúdo será articulado com a disciplina de prevenção, segurança e emergência do 2º ano/ 2º semestre

---

### Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos estão organizados de forma integrada, visando permitir a análise de perspetivas pertinentes para a intervenção no ensino das diferentes modalidades da Natação. Parte-se de aspetos gerais da história da natação, dos modelos de gestão das escolas de natação e das bases teóricas do deslocamento humano no meio aquático, para o estudo dos diferentes aspetos técnicos e da metodologia de ensino das diferentes disciplinas da natação. No conjunto, pretende promover-se a aquisição de conhecimentos científicos e o desenvolvimento de competências essenciais para o desempenho da função de treinador/ monitor.

---

### Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Os métodos de ensino privilegiam a utilização de sessões de carácter essencialmente teórico-prático que permitam que os alunos experimentem e reflitam sobre a aplicação dos conhecimentos técnicos e metodológicos relativos aos diferentes fatores de desempenho inerentes à Natação. Os alunos também serão incentivados à realização de atividades/ resolução de problemas de forma guiada em pequenos grupos.

Os alunos serão avaliados nos seguintes parâmetros:

Por um teste escrito (30% da nota final), um trabalho de grupo (30%) e a participação e desempenho nas tarefas de aula (40%).

Os alunos com estatuto de *trabalhadores estudantes*: Análises sumárias (30%) e por um teste escrito (70%).

Para ter acesso ao exame (prova escrita) os alunos têm de obter uma classificação igual ou superior a 10 valores na componente prática. A nota do exame da componente teórica tem de ser igual ou superior a 7,5 valores para fazer média com a componente prática.

---

### Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

As metodologias de ensino e de aprendizagem visam o desenvolvimento integrado nos estudantes dos conhecimentos referidos nos conteúdos programáticos e a concretização dos objetivos e competências estabelecidos. A diversidade de metodologias propostas tem por objetivo de promover um ensino integrado e procurando evidenciar diferentes níveis de análise, fomentando a integração de conhecimentos. Os métodos e estratégias propostos pretendem desenvolver nos estudantes conhecimentos, compreensão e competências técnicas que permitam uma intervenção de qualidade no contexto diário da prática letiva.

#### Bibliografia principal

Barbosa, T. M., Costa, M. J., Marinho, D. A., Queirós, T. M., Costa, A., Cardoso, L., . . . Silva, A. (2015a). *Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação. Versão completa*. Lisboa: Federação Portuguesa de Natação.

Corrêa, C., & Massaud, M. (1999). *Escola de natação. Montagem, Administração, Organização Pedagógica, do Bebê à Competição*. Rio de Janeiro: Sprint.

Maglischo, Ernest W. (1999). *Nadando ainda mais rápido*. São Paulo: Manole.

Marcelino, E., & Flores, I. (2003). *Aprender a nadar en la escuela. Descripciones en torno de una experiencia*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Navarro, F. (1995). *Iniciación a la natación*. Madrid: Editorial Gymnos.

Reischle, K. (1993). *Biomecânica de la natación*. Madrid: Gymnos Editorial.

Academic Year 2019-20

Course unit ATIVIDADES DESPORTIVAS I

Courses SPORTS

Faculty / School SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

Main Scientific Area CIÊNCIAS DO DESPORTO

Acronym

Language of instruction Portuguese

Teaching/Learning modality The teaching modality is face-to-face whit a support in UALG e-learning platform.

Coordinating teacher RICARDO JOSÉ DA PALMA MINHALMA

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
RICARDO JOSÉ DA PALMA MINHALMA	PL; TP	TP1; PL1; PL2	10TP; 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	10	50	0	0	0	0	0	168

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)

This curricular unit intends to develop theoretical and practical skills in the students, to:

- Understanding the various aspects of Swimming and its organizational and regulatory structure, at the competitive level and of formal and non-formal practice.
- Plan and evaluate the learning process in the different disciplines of Swimming.
- To know the organizational and regulatory structure, at the competitive level and of formal and non-formal practice of the various disciplines of Swimming.
- Understanding the structure of a swimming school and the problems associated with its organization and management.
- Understanding the functioning and evaluation of a swimming lesson and the basic learning skills to be developed, depending on the various stages of sports training and complying with the main ethical rules and safety procedures.

### Syllabus

1. History of swimming
2. Organization and management of a swimming school
3. Biomechanics of swimming
4. Learn to swim in the early stages
5. Teaching and didactics of Swimming
6. Teaching and didactics of Water-Polo
7. Teaching and didactics of Synchronized Swimming
8. Teaching and didactics of Diving
9. Water rescue and safety \*

\* This content will be articulated with the curricular unit of *prevention, safety and emergency* in the 2nd year / 2nd semester

---

### Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives

The contents are organized in an integrated way, aiming to allow the analysis of pertinent perspectives for the intervention in the teaching of the different swimming modalities. It is based on general aspects of swimming history, management models of swimming schools and the theoretical basis of human displacement in the aquatic environment, to study the different technical aspects and the teaching methodologies of different swimming disciplines. Altogether, it aims to promote the acquisition of scientific knowledge and the development of skills essential for the performance of the function of coach / monitor.

---

### Teaching methodologies (including evaluation)

Teaching methodologies implies the use of theoretic and practice classes, that allow students to experiment and reflect on technical and methodological knowledge regarding to the different performance factors inherent to Swimming disciplines.

Also, students will be encouraged to undertake problem-solving activities in small groups. Students will be evaluated in the following parameters:

A written test (30% of the final grade), a research project in small groups (30%) and participation and performance in the classroom tasks (40%).

Students with *student worker* status: Research project (30%) and a written test (70%). In order to have access to the exam (written test) students must obtain a grade of 10 or higher in the practices and the final grade of exam must be equal or greater than 7,5 to average with the practical component.

---

### Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes

Teaching and learning methodologies aim to develop in the students an integrated development of the knowledge referred in the syllabus and the achievement of the objectives and competences established. The diversity of methodologies proposed aims to promote integrated teaching and seeking to highlight different levels of analysis, fostering the integration of knowledge. The proposed methods and strategies aim to develop in students knowledge, understanding and technical skills that allow a quality intervention in the daily context of teaching practice.

---

### Main Bibliography

Barbosa, T. M., Costa, M. J., Marinho, D. A., Queirós, T. M., Costa, A., Cardoso, L., . . . Silva, A. (2015a). *Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação. Versão completa*. Lisboa: Federação Portuguesa de Natação.

Corrêa, C., & Massaud, M. (1999). *Escola de natação. Montagem, Administração, Organização Pedagógica, do Bebê à Competição*. Rio de Janeiro: Sprint.

Maglischo, Ernest W. (1999). *Nadando ainda mais rápido*. São Paulo: Manole.

Marcelino, E., & Flores, I. (2003). *Aprender a nadar en la escuela. Descripciones en torno de una experiencia*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Navarro, F. (1995). *Iniciación a la natación*. Madrid: Editorial Gymnos.

Reischle, K. (1993). *Biomecânica de la natación*. Madrid: Gymnos Editorial.