

---

**Ano Letivo** 2023-24

---

**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**

---

**Código CNAEF (3 dígitos)** 813

---

**Contributo para os Objetivos de  
Desenvolvimento Sustentável - 3  
ODS (Indicar até 3 objetivos)**

---

**Línguas de Aprendizagem** Português- PT.

**Modalidade de ensino**

As aulas são de carácter presencial, de cariz 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**

O aluno deve saber nadar

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

Compreensão da estrutura organizativa e regulamentar, ao nível competitivo e de prática formal e não formal;

Proporcionar uma vivência prática, que permita aos alunos a execução e compreensão dos elementos técnicos;

Adquirir competências no planeamento e avaliação do processo de ensino-aprendizagem nas diferentes disciplinas da Natação;

Compreender da estrutura de uma escola de natação e dos problemas associados à sua organização e gestão;

Adquirir das competências básicas de aprendizagem a desenvolver nas diferentes etapas da formação desportiva, 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/ Natação para bebés
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 3º ano/ 1º semestre

---

### Metodologias de ensino (avaliação incluída)

- Os métodos de ensino privilegiam a utilização de sessões de carácter teórico-prático, de carácter mais expositivo, onde serão abordados os fundamentos teóricos inerentes à prática e ensino da Natação; e de sessões práticas, onde os alunos irão aplicar e vivenciar o exposto nas sessões teórico-práticas.
  - 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 (60% da nota final) e a participação e desempenho nas tarefas de aula (40%).
  - Os alunos com regimes de avaliação especiais: Trabalho individual (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.
- 

### 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*. Federação Portuguesa de Natação.

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

Maglisco, Ernest W. (1999). *Nadando ainda mais rápido*. Manole.

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

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

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

---

**Academic Year** 2023-24

---

**Course unit** SPORTS ACTIVITIES I

---

**Courses** SPORTS (1st cycle)

---

**Faculty / School** SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

---

**Main Scientific Area**

---

**Acronym**

---

**CNAEF code (3 digits)** 813

---

**Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives)** 3

---

**Language of instruction** Portuguese

---

**Teaching/Learning modality** The teaching modality is face-to-face

**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

Students must be able to swim

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

Understanding of the organizational and regulatory structure, at the competitive level and of formal and non-formal practice;

Provide a practical experience that allows students to perform and understand the technical elements;

Acquire skills in planning and evaluating the teaching-learning process in the different Swimming disciplines;

Understand the structure of a swimming school and the problems associated with its organization and management;

Integration of basic learning skills to be developed in the different stages of sports training, 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/ babys swimming
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  $\zeta$ prevention, safety and emergency in the 3rd year / 1st semester

---

## 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 (60% of the final grade) 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.
- 

## 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*. Federação Portuguesa de Natação.
- Corrêa, C., & Massaud, M. (1999). *Escola de natação. Montagem, Administração, Organização Pedagógica, do Bebê à Competição*. Sprint.
- Maglischo, Ernest W. (1999). *Nadando ainda mais rápido*. Manole.
- Marcelino, E., & Flores, I. (2003). *Aprender a nadar en la escuela. Descripciones en torno de una experiencia*. Editorial Paidotribo.
- Navarro, F. (1995). *Iniciación a la natación*. Editorial Gymnos.
- Reischle, K. (1993). *Biomecânica de la natación*. Gymnos Editorial.