

---

**Ano Letivo** 2023-24

---

**Unidade Curricular** DESPORTOS NÁUTICOS

---

**Cursos** DESPORTO (1.º ciclo)

---

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

---

**Código da Unidade Curricular** 15381176

---

**Área Científica** CIÊNCIAS DO DESPORTO

---

**Sigla**

---

**Código CNAEF (3 dígitos)** 813

---

**Contributo para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ODS (Indicar até 3 objetivos)** 3,5,14

---

**Línguas de Aprendizagem** Português

---

**Modalidade de ensino**

Presencial.

---

**Docente Responsável**

Elsa Cristina Sacramento Pereira

---

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
---------	--------------	--------	-----------------------------

\* 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	10TP; 60PL	196	7

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

---

**Precedências**

Sem precedências

---

**Conhecimentos Prévios recomendados**

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;
  - o desenvolvimento de competências ao nível da execução dos principais elementos técnicos e táticos;
  - o domínio das componentes analíticas dos principais gestos técnicos;
  - a compreensão dos aspetos gerais associados à organização de situações de aprendizagem;
  - o domínio dos aspetos relacionados com a segurança em cada uma das modalidades.
- 

### **Conteúdos programáticos**

1. Envolvimento natural:

1.1. Meteorológicas gerais;

1.2. Planos de água;

1.3. Sustentabilidade do meio ambiente;

2. Equipamentos e respetivos materiais de prática:

2.1. Nomenclatura;

2.2. Características;

3. Condições de segurança para a prática:

3.1. Contexto, indivíduos e materiais;

3.2. Regras e regulamentos;

4. Técnicas básicas de condução de suportes flutuantes: Canoagem, Windsurf e Vela:

4.1. Canoagem: Aprendizagem da técnica de propulsão e retropulsão, da propulsão e retropulsão circular e da manobra tração lateral. Manobras de salvamento: reboque da embarcação, kiss the deck e salvamento em X. Aspetos gerais do processo de aprendizagem;

4.2. Windsurf: Abordagem genérica às navegação básicas: viragens de bordo, virar por dAvante, cambiar. Aspetos gerais do processo de aprendizagem;

4.3. Vela: Abordagem genérica às manobras, regras e prioridades de navegação: Aproar ao vento, bolina, largo popa, virar de bordo e cambiar. Aspetos gerais do processo de aprendizagem.

### Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Metodologias ativas de ensino-aprendizagem, vivências ao nível do saber fazer e análises do como e porque fazer. As sessões serão organizadas em: 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 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 v a cada uma das modalidades dos blocos e a obtenção de no mínimo 9,5 valores nos parâmetros A e B. Regimes especiais: estudantes devem contactar a RUC na primeira semana de aulas.

---

### Bibliografia principal

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

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

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

Equipa Técnica do Centro Náutico da Praia de Faro (s.d.). *Sebenta de apoio ao ensino da canoagem*. CMFaro.

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

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

Federação Portuguesa de Vela (2020). *Referenciais da Formação: Componente específica - Vela Grau I*. FPV/IPDJ.

Federação Portuguesa de Canoagem (2020). *Referenciais da Formação: Componente específica - Canoagem Grau I*. FPC/IPDJ.

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

Turismo de Portugal (2023). *Guia de boas práticas de sustentabilidade para as infraestruturas de apoio ao turismo náutico no litoral, rios e albufeira*. TP.

---

**Academic Year** 2023-24

---

**Course unit** NAUTICAL SPORTS

---

**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)** 3,5,14

---

**Language of instruction** Portuguese.

---

**Teaching/Learning modality** Presencial.

**Coordinating teacher** Elsa Cristina Sacramento Pereira

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
----------------	------	---------	-----------

\* 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	60	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**

Swimming

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

The CU aims to provide students with:

- the understanding of the contexts, regulations and specific lexicons of the canoeing, sailing and windsurfing modalities;
- the development of skills in the execution of the main technical and tactical elements;
- the mastery of the analytical components of the main technical gestures;
- understanding of the general aspects associated with the organisation of learning situations;
- the mastery of the aspects related to safety in each of the modalities.

## Syllabus

### 1. Characteristics of the natural environment:

1.1. Meteorological;

1.2. Water facilities;

1.3. Environmental sustainability;

### 2. Equipment and materials for the sport:

2.1. Nomenclature;

2.2. Characteristics;

### 3. Safety conditions for the sport:

3.1. Context, individual and materials,

3.2. Rules and regulations.

### 4. Progress using floating devices - Basic canoeing, windsurfing and sailing techniques:

4.1. Canoeing familiarisation with propulsion and retropulsion, circular propulsion and retropulsion and the lateral traction manoeuvre. Rescue manoeuvres: - towing the vessel - kiss the deck and x rescue. General aspects of learning process;

4.2. Windsurfing steering in the 3 basic directions: turning, gybing, tacking. General aspects of learning process;

4.3. Sailing general approach to manoeuvring, shipping rules and priorities: going about; close reach; beam reach; run -tacking. General aspects of learning process.

---

## 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. Special regimes: students must contact the teacher in the first week of classes.

## Main Bibliography

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

Cervantes, E. (1997). *Iniciación al piragüismo*. Gymnos.

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

Equipa Técnica do Centro Náutico da Praia de Faro (s.d.). *Sebenta de apoio ao ensino da canoagem*. CMFaro.

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

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

Federação Portuguesa de Vela (2020). *Referenciais da Formação: Componente específica - Vela Grau I*. FPV/IPDJ.

Federação Portuguesa de Canoagem (2020). *Referenciais da Formação: Componente específica - Canoagem Grau I*. FPC/IPDJ.

Jiménez, A., & Rodríguez, J. (2005). *Piragüismo recreativo*. Wanceulen Editorial Deportiva.

Turismo de Portugal (2023). *Guia de boas práticas de sustentabilidade para as infraestruturas de apoio ao turismo náutico no litoral, rios e albufeira*. TP.