

---

**Ano Letivo** 2023-24

---

**Unidade Curricular** ATIVIDADES DESPORTIVAS II

---

**Cursos** DESPORTO (1.º ciclo)

---

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

---

**Código da Unidade Curricular** 15381178

---

**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

---

**Modalidade de ensino**

Presencial

---

**Docente Responsável**

João Herculano Pessanha de Carvalho

---

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
2º	S1	10TP; 70PL	224	8

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

---

**Precedências**

Sem precedências

---

**Conhecimentos Prévios recomendados**

Conhecimentos básicos das unidades curriculares lecionadas no 1º ano, nomeadamente: Desenvolvimento e Aprendizagem Motora; Pedagogia do Desporto.

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

Conhecer a história, a organização, os regulamentos e a terminologia / nomenclatura específica das modalidades.

Proporcionar as vivências necessárias que permitam a execução e a compreensão dos elementos técnicos e táticos fundamentais.

Adquirir competências de análise dos principais gestos técnicos, 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 o trabalho cooperativo e troca de conhecimentos entre alunos, como parte integrante da aprendizagem dos conhecimentos teóricos e práticos.

Desenvolver estratégias de pesquisa conducentes à compreensão das situações que constituem o quadro de intervenção profissional e à capacidade de produção de novos conhecimentos.

---

### **Conteúdos programáticos**

1. História, estrutura organizacional e regulamentação.

2. Aspectos táticos do jogo.

2.1. Fases do jogo, estilos de jogo; o processo ofensivo e defensivo.

2.2. Os fatores e os princípios do jogo que coordenam os comportamentos técnico-táticos dos jogadores.

3. Os aspectos técnicos/táticos.

3.1. Noção de eficiência e de eficácia técnica.

3.2. Análise dos diferentes gestos técnicos com base nos princípios biomecânicos.

4. O ensino do jogo.

4.1. Apresentação de um método de ensino centrado no aluno baseado na resolução de situações-problema, através do questionamento apropriado e da descoberta guiada (Teaching Games for Understanding).

4.2. Aprendizagem baseada na manipulação de constrangimentos: organização funcional da atividade prática de modo a que as situações sugeridas guiem perceptivamente os jogadores/alunos para as fontes de informação que especificam as ações que permitem a concretização dos objetivos definidos.

(Nota: Existe um programa detalhado para cada modalidade desportiva)

### Metodologias de ensino (avaliação incluída)

- Sessões teórico-práticas suportadas por elementos convencionais e multimédia.

- Aquisição das competências através da descoberta guiada e na resolução de situações problema em contextos específicos das modalidades desportivas em causa.

-Desenvolvimento e discussão de situações de ensino/aprendizagem.

Os alunos serão avaliados de acordo com os seguintes parâmetros:

Componente prática ( *nível de desempenho, participação nas aulas e assiduidade*), 70%

Componente teórica (*Prova escrita*), 30%

Nota mínima da componente prática em cada modalidade 9,5 val.

Nota mínima da componente teórica em cada modalidade 7,5 val.

Consideram-se aprovados os alunos que obtenham uma classificação final igual ou superior a 9,5 val. O exame será composto por uma parte teórica e uma parte prática.

Estudantes com estatuto especial:

Apresentação e discussão de um trabalho sobre uma temática relacionada com os conteúdos lecionados (ténis e futebol), a definir com o professor no início do ano letivo, 30%

Avaliação prática, 70%

---

### Bibliografia principal

Crespo, M., & Reid, M.(2005). *Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players* (former Level 1). International Tennis Federation.

Elliott, B., Reid, M., & Crespo, M.(2009). *Thechnique Development in Tennis Stroke Production*. International Tennis Federation. ISBN 978-1-903013-42-7.

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

Tennant, M. (2007). *Play Tennis Manual*. International Tennis Federation (ITF, Ltd).

Castelo, Jorge (2007). *Futebol. Conceção e organização de 1100 exercícios específicos de treino*. Edições Visões e Contextos.

Castelo, J., (2009). Futebol. *Organização, dinâmica do jogo* (3ª ed). Edições universitárias Lusófonas.

Clemente, Filipe (2022). *Pequenos jogos para treinar em grande. Um guia completo para o futebol*. Prime Books.

Gouveia, Vítor (2019). *Futebol. Treinar para Jogar. Uma proposta metodológica*. Prime Books.

---

**Academic Year** 2023-24

---

**Course unit** SPORTS ACTIVITIES II

---

**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** Face-to-face learning.

**Coordinating teacher** João Herculano Pessanha de Carvalho

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	70	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

Basic knowledge of the curricular units taught in the 1st year, namely: Developmental and Motor Learning, Sports Pedagogy.

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

Know the history, organization, regulations and specific terminology / nomenclature of the sport.

Provide the necessary experiences that allow the execution and understanding of the fundamental technical and tactical elements.

Promote skills for analyzing the main technical strokes, structuring and organizing learning situations (general principles of organizing pedagogical progressions, criteria for selecting exercises and organizing the session), diagnosing and prescribing (studying the most common execution errors) common causes and correction strategies).

Develop cooperative work and exchange of knowledge between students, as an integral part of learning theoretical and practical knowledge.

Develop research strategies leading to understanding the situations that constitute the framework for professional intervention and the ability to produce new knowledge.

## Syllabus

1. History, organizational structure and regulation.
2. Tactical analysis of the game.
  - 2.1. Phases of the game, playing styles, the offensive and defensive process.
  - 2.2. The factors and principles of the game that coordinate the players' technical-tactical behaviors.
3. Technical analysis.
  - 3.1. Notion of efficiency and technical effectiveness.
  - 3.2. Analysis of different technical gestures based on biomechanical principles.
4. Teaching the game.
  - 4.1. Presentation of a student-centered teaching method based on solving problem situations, through appropriate questioning and guided discovery (Teaching Games for Understanding).
  - 4.2. Learning based on manipulation of constraints: functional organization of the practical activity so that the suggested situations perceptively guide the players / students to the sources of information that specify the actions that allow the achievement of the defined objectives.

(Note: Existe a detailed program for each sport)

### Teaching methodologies (including evaluation)

- Theoretical-practical sessions supported by conventional and multimedia elements.
- Acquisition of practical skills through guided discovery and problem solving in specific contexts of the sports in question.
- Development discussion of teaching / learning situations.

Students will be assessed according to the following parameters:

Practical component (level of performance, participation in classes and attendance), 70%

Theoretical component (written test), 30%

Minimum grade of the practical component in each modality 9.5 val.

Minimum grade of the theoretical component in each modality 7.5 val.

Students who obtain a final classification equal to or greater than 9.5 val are considered approved. The exam will consist of a theoretical part and a practical part.

Students with special status:

Presentation and discussion of a work on a theme related to the content covered (tennis and football), to be defined with the teacher at the beginning of the school year, 30%

Practical performance, 70%

---

### Main Bibliography

Crespo, M., & Reid, M.(2005). *Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players* (former Level 1). International Tennis Federation.

Elliott, B., Reid, M., & Crespo, M.(2009). *Technique Development in Tennis Stroke Production*. International Tennis Federation. ISBN 978-1-903013-42-7.

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

Tennant, M. (2007). *Play Tennis Manual*. International Tennis Federation (ITF, Ltd).

Castelo, Jorge (2007). *Futebol. Conceção e organização de 1100 exercícios específicos de treino*. Edições Visões e Contextos.

Castelo, J., (2009). *Futebol. Organização, dinâmica do jogo* (3ª ed). Edições universitárias Lusófonas.

Clemente, Filipe (2022). *Pequenos jogos para treinar em grande. Um guia completo para o futebol*. Prime Books.

Gouveia, Vítor (2019). *Futebol. Treinar para Jogar. Uma proposta metodológica*. Prime Books.