
Ano Letivo 2021-22

Unidade Curricular METODOLOGIA DOS DESPORTOS NÁUTICOS - METODOLOGIA DA VELA

Cursos DESPORTO (1.º ciclo) (*)

(*) Curso onde a unidade curricular é opcional

Unidade Orgânica Escola Superior de Educação e Comunicação

Código da Unidade Curricular 15381189

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 e online.

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
2º	S1	10TP; 50PL	168	6

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

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

NAtação e desportos náuticos.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

Consolidar o conhecimento das técnicas base e regras de segurança assim como abordar a metodologia do ensino da Modalidade de vela. Pretende-se:

- proporcionar as vivências necessárias que permitam a consolidação da execução e da compreensão dos elementos técnicos e táticos fundamentais, da compreensão das normas e regulamentos e o domínio da terminologia / nomenclatura específica da vela.
- 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 processos de ensino da vela, bem como a sua utilização como meio de valorização das atividades físicas.

Conteúdos programáticos

- Consolidar os conhecimentos sobre a nomenclatura, competências ao nível do aparelhar e desaparelhar uma embarcação e identificar os cuidados de manuseamento necessários à preservação e preparação do material.
- Identificar e selecionar planos, os equipamentos e as normas de segurança em função das condições.
- Aplicar o RIEAM.
- Saber acelerar, desacelerar e manobrar uma embarcação à vela de forma a fazê-la atracar e zarpar.
- Controlar a propulsão, inércia e posicionamento em relação ao vento.
- Navegar à bolina, ao largo e à popa.
- Dominar a técnica de virar de bordo, de virar em roda e de adriçar uma embarcação.
- Como ensinar a fazer: acelerar, desacelerar e manobrar uma embarcação à vela.
- Sistematizar e analisar os aspetos técnicos e táticos mais importantes da navegação.
- Ensinar a plicar as regras para evitar abalroamentos (RIEAM) e as regras de regata à vela.
- Métodos de ensino baseados na ação e na manipulação de dificuldades e 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 devidamente fundamentada (5 sessões)- 50%.
 - operacionalização de uma sessão de ensino/aprendizagem na vela - 50%.
-

Bibliografia principal

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.

Academic Year 2021-22

Course unit NAUTICAL SPORTS METHODOLOGY - SAILING METHODOLOGY

Courses SPORTS (*)

(*) Optional course unit for this course

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 and online.

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	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

swimming, water sports

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

Consolidate knowledge of basic techniques and safety rules as well as approach the teaching method of sailing mode. It is intended:

- provide the necessary experiences that allow the consolidation of the execution and the understanding of the fundamental technical and tactical elements, the understanding of the rules and regulations and the domain of the specific terminology / nomenclature of the sail.
- develop the skills for analyzing the main technical gestures (characterization and definition of critical teaching components), structuring and organizing learning situations (general principles of organizing pedagogical progressions, criteria for selecting exercises and organizing the session), diagnosis and prescription (study of the most common execution errors, their causes and correction strategies).
- develop competencies in the organization of sailing teaching processes, as well as its use as a means of valuing physical activities.

Syllabus

- Consolidate the knowledge about the nomenclature, skills in terms of rigging and removing a vessel and identify the handling necessary for the preservation and preparation of the material.
 - Identify and select plans, equipment and safety standards depending on conditions.
 - Apply RIEAM.
 - Know how to accelerate, decelerate and maneuver a sailing vessel in order to make it dock and set sail.
 - Control propulsion, inertia and position in relation to the wind.
 - Sailing on the bow, offshore and aft.
 - Master the technique of turning on board, turning and turning a vessel.
 - How to teach how to do: accelerate, decelerate and maneuver a sailing vessel.
 - Systematize and analyze the most important technical and tactical aspects of navigation.
 - Teach how to apply the rules to avoid collisions (RIEAM) and the sailing rules.
 - Teaching methods based on action and manipulation of difficulties and constraints.
-

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 learning sessions (50% - individual work)
 - learning session orientation in sailing (50% - individual work)
-

Main Bibliography

Kirk, D., & MacPhail, P. (2002). Teaching games for understanding and situated learning: Rethinking the Bunker-Thorpe 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