
Ano Letivo 2022-23

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 (*)
João Pedro Eusébio Arco	PL; TP	TP1; PL1	10TP; 50PL

* 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

DESPORTOS NÁUTICOS

Conhecimentos Prévios recomendados

NAtação e desportos náuticos.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

- Proporcionar as vivências necessárias que permitam a execução, a compreensão e a consolidação: elementos técnicos e táticos fundamentais; normas e regulamentos e; terminologia / nomenclatura.
- Desenvolver conhecimentos de funcionamento da embarcação à Vela.
- Desenvolver competências de análise compreensão meteorológica.
- Desenvolver as competências de análise dos principais gestos técnicos/diagnóstico (caracterização e definição das componentes críticas de ensino), de Estruturação e Organização de situações de aprendizagem (progressões pedagógicas, critérios de seleção dos exercícios e de organização da sessão) e Prescrição (erros de execução mais comuns, causas e estratégias de correção).
- Proporcionar vivências que permitam desenvolver a modalidade de Vela com populações especiais.
- Desenvolver competências na organização processos de ensino da Vela, bem como a sua utilização como meio de valorização das atividades físicas.

Conteúdos programáticos

1. Consolidar conhecimentos e protocolos de Segurança de acordo com a especificidade da modalidade de Vela
2. Desenvolver conhecimentos básicos de Meteorologia Náutica
3. Consolidar os conhecimentos da Teoria da Embarcação à Vela
4. Desenvolver e consolidar as Técnicas de Navegação à Vela em embarcações de diferentes tipologias
5. Desenvolver conhecimentos Metodológicos do Ensino da Vela e Organização da Atividade do processo de ensino e treino
6. Desenvolvimento das Qualidades do Velejador como Atleta
7. Breve abordagem à Regata e Competição
8. Reconhecimento do direito à participação e inclusão da pessoa com deficiência na Vela Adaptada.

(Nota: a FUC detalha específica os conteúdos programáticos)

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-Thorpe model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 177-192.

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

Sleight, S. (2022). *Aprender a Velejar*. Lisboa: Sete Mares.

Academic Year 2022-23

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 (*)
João Pedro Eusébio Arco	PL; TP	TP1; PL1	10TP; 50PL

* 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

DESPORTOS NÁUTICOS

Prior knowledge and skills

swimming, water sports

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

- Provide the necessary experiences that allow the execution, understanding and consolidation: fundamental technical and tactical elements; rules and regulations and; terminology / nomenclature.
- Develop knowledge of sailing vessel operation.
- Develop skills of meteorological analysis and understanding.
- Develop the skills of analysis of the main technical/diagnostic gestures (characterization and definition of critical teaching components), Structuring and Organization of learning situations (pedagogical progressions, exercise selection criteria and session organization) and Prescription (errors of execution, causes and remediation strategies).
- Provide experiences that allow the development of sailing with special populations.
- Develop skills in the organization of Sailing teaching processes, as well as its use as a means of valuing physical activities

Syllabus

1. Consolidate knowledge and safety protocols according to the specificity of the sailing modality
2. Develop basic knowledge of Nautical Meteorology
3. Consolidate the knowledge of the Sailing Vessel Theory
4. Develop and consolidate Sailing Navigation Techniques in vessels of different types
5. Develop Methodological knowledge of Sailing Teaching and Activity Organization of the teaching and training process
6. Development of the Sailor's Qualities as an Athlete
7. Brief approach to the Regatta and Competition
8. Recognition of the right to participation and inclusion of people with disabilities in Adapted Sailing.

(Note: the FUC specifically details the syllabus)

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-Thorp model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 177-192.

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

Sleight, S. (2022). *Aprender a Velejar*. Lisboa: Sete Mares.