
Ano Letivo 2023-24

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

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

DESPORTOS NÁUTICOS

Conhecimentos Prévios recomendados

Natação e desportos náuticos.

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

A UC pretende proporcionar aos estudantes as vivências necessárias que permitam a execução, a compreensão e a consolidação dos elementos técnicos e táticos fundamentais; normas e regulamentos de segurança e; terminologia / nomenclatura.

A UC tem como objetivos específicos de aprendizagem:

- compreender e analisar as situações meteorológicas;
- conhecer o funcionamento da embarcação à vela;
- desenvolver competências de análise dos principais gestos técnicos (caracterização e definição das componentes críticas das técnicas);
- desenvolver competências de diagnóstico, estruturação e organização de situações de aprendizagem (erros mais comuns, progressões pedagógicas, critérios de seleção dos exercícios e de organização da sessão);
- proporcionar aptidões e vivências ao nível da regata de competição e da Vela Adaptada.

Conteúdos programáticos

1. Regras de segurança, prevenção, protocolos de ação em terra, no mar e na embarcação
2. Meteorologia Náutica
 - 2.1. Teoria geral e modelos meteorológicos
 - 2.2. Previsões meteorológicas e o ensino da vela
3. Teoria da Embarcação à Vela
 - 3.1. Conceitos elementares de física
 - 3.2. Noções de aero-hidrocinâmica, forças envolvidas numa embarcação à vela
4. Técnicas de Navegação
 - 4.1. Seleção e aparelhar do equipamento
 - 4.2. Técnicas e segurança específicas
5. Metodologia de Ensino da Vela e Organização da Atividade
 - 5.1. Dinâmica do processo de ensino- aprendizagem
 - 5.2. Comunicação e perfil do treinador
 - 5.3. Planeamento de treino/sessão e gestão da atividade
 - 5.5. Preparação da sessão, plano de aula, exercícios e progressões de ensino
6. Desenvolvimento das Qualidades do Velejador como Atleta
7. Regata e Competição
8. Vela Adaptada
 - 8.1. Enquadramento histórico
 - 8.2. Atividades, embarcações e clubes

Nota: vide FUC detalhada

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*. FPV/IPDJ.

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

Academic Year 2023-24

Course unit NAUTICAL SPORTS METHODOLOGY - SAILING METHODOLOGY

Courses SPORTS (1st cycle) (*)

(*) 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.

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

DESPORTOS NÁUTICOS

Prior knowledge and skills

swimming, water sports

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

The CU aims to provide students with the necessary experiences that allow the execution, understanding and consolidation of the fundamental technical and tactical elements; safety rules and regulations and; terminology / nomenclature.

The UC has as specific learning objectives:

- understand and analyse the meteorological situations;
- know the operation of the sailing vessel;
- develop skills of analysis of the main technical gestures (characterisation and definition of the critical components of the techniques);
- develop skills in diagnosing, structuring and organising learning situations (most common errors, pedagogical progressions, criteria for selecting exercises and organising the session);
- provide skills and experiences at the level of competitive racing and Adapted Sailing.

Syllabus

1. Safety rules, prevention, action protocols on land, at sea and on the vessel
2. Nautical Meteorology
 - 2.1 General theory and meteorological models
 - 2.2. Meteorological forecasts and sailing education
3. Theory of the Sailing Vessel
 - 3.1. Elementary concepts of physics
 - 3.2. Notions of aero-hydrodynamics, forces involved in a sailing boat
4. Navigation Techniques
 - 4.1. Equipment selection and rigging
 - 4.2. Specific techniques and safety
5. Sailing Teaching Methodology and Activity Organisation
 - 5.1. Dynamics of the teaching-learning process
 - 5.2. Communication and coach profile
 - 5.3. Training/session planning and activity management
 - 5.5. Session preparation, lesson plan, exercises and teaching progressions
6. Development of the Sailor's Qualities as an Athlete
7. Racing and Competition
8. Adapted Sailing
 - 8.1 Historical background
 - 8.2 Activities, boats and clubs

Note: see detailed FUC

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.

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

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