
Ano Letivo 2023-24

Unidade Curricular METODOLOGIA DOS DESPORTOS NÁUTICOS - METODOLOGIA DA CANOAGEM

Cursos DESPORTO (1.º ciclo) (*)

(*) Curso onde a unidade curricular é opcional

Unidade Orgânica Escola Superior de Educação e Comunicação

Código da Unidade Curricular 15381190

Área Científica CIÊNCIAS DO DESPORTO

Sigla

Código CNAEF (3 dígitos) 813

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

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, 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 e do plano de água;
 - conhecer o funcionamento das embarcações;
 - 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 de competição e da canoagem adaptada;
 - desenvolver aptidões de trabalho cooperativo e troca de conhecimentos entre alunos.
-

Conteúdos programáticos

1. A preparação do processo de ensino-aprendizagem

1.1. Condições meteorológicas

1.2. Grau de dificuldade dos planos de água / contexto de prática

1.3. Adequação dos materiais aos segmento alvo e objetivos das práticas

1.4. Princípios e regras de segurança

2. Processo de aprendizagem

2.1. Técnicas de remada em caiaque, canoa e caiaque de mar

2.2. Observação e análise dos erros mais comuns

2.3. Técnicas de navegação em diferentes contextos e respetivos constrangimentos

3. Planeamento e implementação de sessões de aprendizagem

3.1. Abordagens ao ensino: Métodos de ensino baseados na ação e método baseado na manipulação de constrangimentos

3.2. Processo de treino nas diferentes especialidades competitivas

4. Canoagem adaptada

4.1. Enquadramento histórico

4.2. Atividades, embarcações e clubes

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:

- Portfólio (par): Fichas de observação; Planos de sessão; Reflexão sobre as sessões; Análise de documentos técnicos/científicos - 35% + apresentação portfólio (5%);
- Intervenção Pedagógica - 30% (individual);
- Desempenho prático e participação nas aulas - 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 e outra prática.

Estudantes em regimes especiais - Trabalho individual:

- elaborar uma sequência de ensino da canoagem devidamente fundamentada (5 sessões)- 50%;
 - operacionalização de uma sessão de ensino/aprendizagem na canoagem - 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.
- Federação Portuguesa de Canoagem (2008). *Metodologia do treino da canoagem*. FPC.
- Federação Portuguesa de Canoagem (2020). *Referenciais da formação: Componente específica - Canoagem Grau I*. FPC/IPDJ.
- Jiménez, A., & Rodríguez, J. (2005). *Piraguismo recreativo*. Editorial Wanceulen Editorial Deportiva.
- Matos, B. (2009). *The kayaking handbook: a beginner's guide*. Apple Press.
- Seifert, L., Button, C., & Davids, K. (2013). Key Properties of Expert Movement Systems in Sport An Ecological Dynamics Perspective. *SportsMed*, 43, 167-178.
- Silva, N., & Almeida, M. (2000). *Estudos práticos I: Bloco canoagem*. UC-FCDEF.

Academic Year 2023-24

Course unit NAUTICAL SPORTS METHODOLOGY - CANOEING 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 UC 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 and water plane situations;
- to know the operation of the boats;
- to 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 competition and adapted canoeing;
- develop co-operative working skills and knowledge exchange between students.

Syllabus

1. The preparation of the teaching-learning process
 - 1.1 Weather conditions
 - 1.2. Degree of difficulty of the water planes / practice context
 - 1.3.Suitability of the materials to the target segment and objectives of the practices
 - 1.4. Safety principles and rules
2. Learning process
 - 2.1. Paddling techniques in kayak, canoe and sea kayak
 - 2.2. Observation and analysis of the most common mistakes
 - 2.3. Navigation techniques in different contexts and respective constraints
3. Planning and implementation of learning sessions
 - 3.1. Approaches to teaching: Action-based teaching methods and constraint manipulation-based method
 - 3.2. Training process in different competitive specialities
4. Adapted canoeing
 - 4.1. Historical background
 - 4.2. Activities, materials and clubs

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 (35%) + presentation (5%) - in pairs work
- learning session orientation (30% - individual work)
- Participation class (30% - individual work)

Special Regim STUDENTS:

- planning a set of canoeing learning sessions (50% - individual work);
- learning session orientation in canoeing (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 Canoagem (2008). *Metodologia do treino da canoagem*. FPC.
- Federação Portuguesa de Canoagem (2020). *Referenciais da formação: Componente específica - Canoagem Grau I*. FPC/IPDJ.
- Jiménez, A., & Rodríguez, J. (2005). *Piraguismo recreativo*. Editorial Wanceulen Editorial Deportiva.
- Matos, B. (2009). *The kayaking handbook: a beginner's guide*. Apple Press.
- Seifert, L., Button, C., & Davids, K. (2013). Key Properties of Expert Movement Systems in Sport An Ecological Dynamics Perspective. *SportsMed*, 43, 167-178.
- Silva, N., & Almeida, M. (2000). *Estudos práticos I: Bloco canoagem*. UC-FCDEF.