
Ano Letivo 2020-21

Unidade Curricular SEMINÁRIOS

Cursos DESPORTO DE RECREAÇÃO (2.º Ciclo)

Unidade Orgânica Escola Superior de Educação e Comunicação

Código da Unidade Curricular 19091000

Área Científica DESPORTO, PSICOLOGIA

Sigla

Línguas de Aprendizagem Português

Modalidade de ensino Presencial

Docente Responsável Gabriela Maria Ramos Gonçalves

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
José Alves Farinha	S	S1	6S
Jacinto José dos Santos Gaudêncio	S	S1	3.5S
Gabriela Maria Ramos Gonçalves	S	S1	14S
MARIA ALEXANDRA PATROCÍNIO RODRIGUES GONÇALVES	S	S1	7S
Maria da Fé David Brás	S	S1	7S
Jaime Miguel Costa Aníbal	S	S1	7S
DOCENTE A CONTRATAR ESEC 5	S	;S1	11.5S

* 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
1º	S1	56S	224	8

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

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Não são exigidos conhecimentos prévios

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

É uma UC multidisciplinar e pretende dotar os mestrados dos pressupostos teóricos e teórico-práticos que suportam a reflexão e desenho de estratégias práticas de análise e intervenção na eficácia dos comportamentos dos indivíduos e dos grupos em situações de prática desportiva náutica, terrestre e animação desportiva em contexto de recreação, lazer e turismo

Conteúdos programáticos

- Ecossistemas naturais e atividades desportivas
- A comunicação interpessoal como processo
 - Comunicar com eficácia
 - Lidar com conflitos e crítica construtiva.
- Líder e processo de liderança
 - Determinantes do desempenho das equipas
 - Conflitos na equipa
 - Desenvolvimento de equipas
- Segurança, Risco e Gestão de Risco
 - Definições e índices
 - Processos de gestão do risco
 - Processos e regras de segurança
 - Tipos e causas de acidentes
 - Perceção de Risco e comportamentos
- Planeamento, desenvolvimento e implementação de rotas e itinerários
 - Fatores chave na gestão e desenvolvimento das rotas
 - As melhores práticas: Caso da Rota Vicentina e da Fortaleza de Sagres
- Atividade Física e Envelhecimento Bem-Sucedido
 - Ciclo de vida: Modelo multidimensional do envelhecimento bem-sucedido.
 - Análise do potencial da atividade física
- Psicologia do lazer e do turismo
 - Perceção, Motivação, Personalidade e tomada de decisão
 - Bem-estar e qualidade de vida no turismo

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Métodos: expositivo, interrogativo, demonstrativo e ativo. Os conceitos básicos assentam principalmente nos métodos expositivo e interrogativo. O desenvolvimento de competências práticas assentam nos métodos demonstrativo e ativo através de estudos de caso, dinâmicas de grupo e exercícios. Para além destas aulas os alunos podem recorrer ao atendimento individual ou em grupo que serve de suporte ao esclarecimento de dúvidas, apoio às atividades e esclarecimento sobre funcionamento da UC.

Construção de um glossário técnico-científico de desporto no turismo (students as producers): 2 conceitos por seminário, entre 300 a 500 palavras e individual e 60%

Participação nos seminários: 40%

NOTA: Esta UC não prevê exame e os alunos com estatuto de Estudantes Trabalhadores, não estão dispensados dos elementos de avaliação, terão de realizar o mesmo conjunto de atividades avaliativas.

Bibliografia principal

Begon, M., Townsend, CR., & Harper, JL. (2006). *Ecology: From individuals to ecosystems*. USA: Blackwell Publishing.

Dogra, S., & Stathokostas, L. (2012). Sedentary behavior and physical activity are independent predictors of successful aging in middle-aged and older adults. *Journal of aging research*, 19, 2-8.

Gonçalves, A., Parreira, R., Magalhães, N. Rafael, L. (2016). Sagres Fortress in the Algarve: Between the myth, the cultural tourism destination and the European heritage label. In Henriques, C., Moreira, M. C., César, P. (EDs.), *Tourism and History, World Heritage & Case Studies of Ibero-American Space* (pp.144-166). Braga: University of Minho.

Hawkins, P. (Ed.) (2018). *Leadership team coaching in practice: Case studies on developing high-performing teams*. London: Kogan Page Ltd.

Weinberg, R., & Gould, D. (2014). *Adventure tourism: Safety management systems Requirements Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Academic Year 2020-21

Course unit SEMINARS

Courses RECREATION SPORTS

Faculty / School SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

Main Scientific Area

Acronym

Language of instruction Portuguese

Teaching/Learning modality Presential

Coordinating teacher Gabriela Maria Ramos Gonçalves

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
José Alves Farinha	S	S1	6S
Jacinto José dos Santos Gaudêncio	S	S1	3.5S
Gabriela Maria Ramos Gonçalves	S	S1	14S
MARIA ALEXANDRA PATROCÍNIO RODRIGUES GONÇALVES	S	S1	7S
Maria da Fé David Brás	S	S1	7S
Jaime Miguel Costa Aníbal	S	S1	7S
DOCENTE A CONTRATAR ESEC 5	S	;S1	11.5S

* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
0	0	0	0	56	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

No prior knowledge or skills are demanded

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

It is a multidisciplinary Curricular Unit and aims to equip the master's students with theoretical and theoretical- practical assumptions that support the reflection and design of practical analysis strategies and intervention in the effectiveness of the individuals and groups behaviour in nautical, land and animation sports situations in the context of recreation, leisure and tourism.

Syllabus

- Natural ecosystems and sports activities
- Interpersonal communication as a process
 - To communicate effectively
 - To manage conflicts and to criticize constructively.
- Leadership and leadership process
 - Determinants of team performance
 - Team Conflicts
 - Team development
- Safety, Risk and Risk Management
 - Definitions and indicators
 - Risk management processes
 - Safety processes and safety rules
 - Types and causes of accidents
 - Risk Perception and Behaviors
- Planning, development and implementation of routes and itinerary
 - Key factors in route management and development
 - Best practices: Case of the Vincentian Route and the Fortress of Sagres
- Physical Activity and Successful Aging
 - Life cycle psychology: The multidimensional model of successful aging.
 - Analysis of the physical activity potential.
- Psychology of leisure and tourism
 - Perception, Motivation Personality and Decision Making Processes
 - Welfare and quality of life in tourism

Teaching methodologies (including evaluation)

Methods: expositive, interrogative, demonstrative and active. The basic concepts are based mainly on the expository and interrogative methods. The development of practical skills is based on the demonstrative and active methods through case studies, group dynamics and exercises. In addition to these classes, the students can use the individual or group assistance that serves as a support to the clarification of doubts, support to activities and clarification on the functioning of the CU.

Construction of a technical-scientific glossary of sports in tourism (students as producers): 2 concepts per seminar, between 300 and 500 words - individual - 60 %

Participation in seminars: 40%

NOTE: This UC does not provide for exam and students with Student Worker status, are not exempt from the evaluation elements, will have to carry out the same set of evaluative activities

Main Bibliography

Begon, M., Townsend, CR., & Harper, JL. (2006). *Ecology: From individuals to ecosystems* . USA: Blackwell Publishing.

Dogra, S., & Stathokostas, L. (2012). Sedentary behavior and physical activity are independent predictors of successful aging in middle-aged and older adults. *Journal of aging research* , 19 , 2-8.

Gonçalves, A., Parreira, R., Magalhães, N. Rafael, L. (2016). Sagres Fortress in the Algarve: Between the myth, the cultural tourism destination and the European heritage label. In Henriques, C., Moreira, M. C., César, P. (EDs.), *Tourism and History, World Heritage & Case Studies of Ibero-American Space* (pp.144-166). Braga: University of Minho.

Hawkins, P. (Ed.) (2018). *Leadership team coaching in practice: Case studies on developing high-performing teams* . London: Kogan Page Ltd.

Weinberg, R., & Gould, D. (2014). *Adventure tourism: Safety management systems Requirements Foundations of Sport and Exercise Psychology* . Champaign, IL: Human Kinetics.