

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	• Licenciatura em Treino Desportivo					
Unidade Curricular:	Modalidade Desportiva I					
Módulo (se aplicável):	Natação					
1.º ANO	Anual	ECTS: 15				
Horas de contacto:	T: 30	TP: 60	PL:120	OT:	TC:	S:
Regente (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Prof. Adjunto Mestre Alexandre Santos (asantos@esdrm.pt)					
Docentes (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Mestre Marta Martins, Equipara a Professor-Adjunto (martamartins@esdrm.pt) Drª. Ana Teresa Conceição, Equiparada a Assistente de 1º triénio (anaconceicao@esdrm.pt)					
Objectivos:	Preparar o aluno para ser capaz, por um lado de adquirir os conhecimentos de índole técnica, e ao mesmo tempo, criar uma capacidade de reflectir a prática, sendo ministrados instrumentos para uma segura intervenção técnica, e sejam potencializadas capacidades de adaptação e inovação que possibilitem o sucesso profissional futuro.					
Conteúdos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. A História da Natação 2. A Adaptação ao Meio Aquático <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Noções Básicas de Aprendizagem Motora. 2.2. A Força de Impulsão; Densidade e Peso Específico 2.3. Equilíbrio Hidrostático e Hidrodinâmico 2.4. Os Diferentes Tipos de Escoamento 2.5. Resistência Activa e Resistência Passiva. 2.6. Posição Hidrodinâmica Fundamental. 2.7. A Propulsão no meio aquático 2.8. As Diversas Etapas do Processo de Adaptação ao Meio Aquático. (AMA) 3. Salvamento e Segurança em Actividades Aquáticas <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Normas e procedimentos de segurança para a realização de actividades aquáticas, em diversos contextos, nomeadamente na Praia, na Piscina, em Lagos ou Rios. 3.2. Técnicas de Salvamento 3.3. Procedimentos de Salvamento em Piscina, 4. Introdução às Técnicas da Natação Pura Desportiva <ol style="list-style-type: none"> 4.1. A Técnica de Crol 4.2. A Técnica de Costas. 4.3. A Técnica de Bruços. 4.4. A Técnica de Mariposa. 5. Pólo aquático I <ol style="list-style-type: none"> 5.1 A História da modalidade 5.2 Técnicas de deslocamento 5.3 Jogos pré-desportivos 5.4 Introdução ao mini-pólo 6. Natação Sincronizada I 					
Avaliação:	<p>Contínua: A avaliação contínua dos estudantes efectua-se durante o semestre através da elaboração de fichas de aula, trabalhos realizados, fórum e debates temáticos, que reflectem o processo de formação a que vão estando sujeitos. Para aprovação na disciplina é condição que os alunos tenham a nota das avaliações realizadas igual ou superior a 9,5 valores.</p> <p>Os alunos terão ainda de cumprir 2/3 de presenças (no mínimo) às aulas (com excepção dos alunos em regime especial de avaliação)</p> <p>A classificação final é obtida pela aplicação da seguinte fórmula, em cada um dos blocos temáticos: $Nota\ Final = T/F \cdot 0,4 + RO \cdot 0,4 + OC \cdot 0,2$ T (nota trabalho final) e/ou F (nota da Frequência) + RO (média das notas dos relatórios de observação) + OC (notas critérios de avaliação durante as aulas)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Outros Critérios durante as aulas (OC): <p>Assiduidade e participação Conhecimento dos conteúdos Articulação dos conteúdos com aspectos da actividade</p> <p>A classificação final é dada pela seguinte ponderação dos vários blocos temáticos: 1.AMA*0,35 + 2.Técnicas de nado*0,35 + 3.Salvamento*0,1 + 4.Natação Sincronizada I*0,1 + 5.Pólo aquático*0,1</p> <p>O aluno que cumpra os parâmetros a serem avaliados em avaliação contínua fica dispensado de ir a exame final. Caso não cumpra os referidos parâmetros terá que realizar exame a todo ou parte das componentes, mediante decisão do docente.</p> <p>Final: A avaliação final será constituída por um exame prático, escrito e oral, com ponderação de 0,33 cada, onde para aprovação terá de obter a classificação de 9,5 valores a cada componente.</p>					
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none"> • Catteau, R., & Garoff, G. (1990). <i>O ensino da Natação</i>. São Paulo: Editora Manole. • Chollet, D. (2003). <i>Natación Deportiva. Enfoque científico</i>. Barcelona: INDE. • Hannula, D. (1995). <i>Coaching Swimming Successfully</i>. Champaign Illinois: Human Kinetics. • Langendorfer, S., & Bruya, L. (1995). <i>Aquatic Readiness: Developing Water Competence in Young Children</i>. USA: Human Kinetics. • Maglisho, E. (1994). <i>Swimming Even Faster</i>. USA Mayfield. • Moreno, J. A. (2001). <i>Juegos acuáticos educativos</i>. Barcelona: INDE. • Moreno, J. A., & Gutierrez, M. (1998). <i>Actividades acuáticas educativas</i>. Barcelona INDE. • Reischle, K. (1993). <i>Biomecânica de la natacion</i>: Gymnos editorial. • Sarmento, P. (2000). <i>A experiência motora no meio aquático</i>: Omniserviços. • Schmidt, P. (1997). <i>De la decouverte à la performance</i>. Paris: Éditions Vigot. • Silva, A. J., Garrido, N., Amorim, V., Alves, F., Moreira, A., Campaniço, J., et al. (2003). <i>Bases Mecânicas das actividades aquáticas. Hidrostática: Clarificação de conceitos, implicações práticas e sequências para o ensino</i> (Sector editorial dos SDE ed.). Vila Real: UTAD. • Palácios, J. (1999). <i>Salvamento y Socorrismo: una aproximación interdisciplinar</i>. A Coruña: Xaniño Editorial. 					