

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	• Licenciatura em Treino Desportivo					
Unidade Curricular:	Modalidade Desportiva II					
Módulo:	Natação					
1.º ANO	Anual	ECTS: 14				
Horas de contacto:	T: 30	TP: 60	PL:60	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, Equiparada a Professor-Adjunto (martamartins@esdrm.pt) Pro. Adjunto Mestre Hugo Louro (hlouro@esdrm.pt)					
Objectivos:	<p>Utilizar estratégias adequadas à condução de um grupo de treino das diversas categorias em condições de sucesso e segurança. Conhecer o enquadramento jurídico e administrativo da modalidade, quer a nível nacional, quer a nível internacional. Observar e analisar execuções técnicas complexas das diversas modalidades e aplicar estratégias que promovam a melhoria da execução dos gestos técnicos específicos de cada uma delas.</p>					
Conteúdos:	<p>1. Organização e Gestão de uma Instituição destinada à prática da Natação (15horas - 0,7ECTS) 1.1 A Organização Administrativa da Actividade 1.2 A Organização Pedagógica da Actividade 1.3 Legislação e Regulamentação</p> <p>2. Capacidades físicas (40 horas - 1,9 ECTS) 2.1 Velocidade 2.2 Resistência 2.3 Força 2.4 Flexibilidade</p> <p>3. Treino Técnico (45 Horas - 2ECTS) 1.1. Técnicas de Análise aplicáveis à análise das execuções motoras no meio aquático 1.2. Diagnóstico do Erro Técnico 1.3. Prescrição de Estratégias de Correção do Erro</p> <p>4.O Processo de Treino no Pólo Aquático (15 horas - 0,7 ECTS) 5. O Processo de Treino na Natação Sincronizada (15horas - 0,7ECTS) 6.Hidroginástica (20horas - 1ECTS)</p>					
Avaliação:	<p>Contínua: A avaliação continua dos estudantes efectua-se durante o ano através da elaboração de fichas de avaliação, trabalhos realizado, fórum e debates temáticos, relatórios de observação, que reflectem o processo de formação a que vão estando sujeitos. Para aprovação na disciplina é condição que os alunos tenham uma nota das avaliações realizadas igual ou superior a 9,5 valores. A classificação final é obtida pela aplicação da seguinte fórmula: Nota Final = (a+b+c+d+e+f)/6 a)Treino técnico (2*N/20); b) Capacidades Físicas (1,9*N/20); c) Organização de piscinas (0,7*N/20); d) Hidroginástica (1*N/20); e) Natação sincronizada (0,7*N/20); f) Pólo aquático (1,8*N/20), em que N= (T*0.040+FA*0.040+D*0.020)*0.1; T (nota trabalho escrito) + OC (outros critérios de avaliação nas aulas - Assiduidade e participação; Conhecimento dos conteúdos Articulação dos conteúdos com aspectos da actividade). O aluno que cumpra os parâmetros a serem avaliados em avaliação continua 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"> Abrantes, J. (1979). Biomecânica e natação. <i>Ludens</i>, 4 (1); 30-36 Alves, F. (1995). Economia de nado e prestação competitiva. Determinantes mecânicas e metabólicas nas técnicas alternadas. Dissertação de doutoramento em Motricidade Humana na especialidade de ciências do desporto: UTL - FMH (não publicado). Alves, F. (1998). O treino desportivo em modalidades cíclicas de resistência. <i>Treino Desportivo</i>, 1(3), 23-30 Anguera, M. T. (1992). Metodología de la observación en las ciencias humanas. Madrid: Ediciones Bakeman, R. e Gottman, J. M. (1989). Observación de la interacción: Introducción al análisissecuencial. Madrid: Ediciones Morata, S. A. Bakeman, R. e Quera, V. (1996). Using GSEQ with Standard Statistical Packages. Barcelona: Universidad de Barcelona. Barbosa, T.; Keskinen, K.L.; Fernandes, R.; Colaço, P.; Lima, AB.; Vilas-Boas, JP. (2005). Energy cost and intracyclic variation of the velocity of centre of mass in butterfly. <i>Eur J Appl Physiol</i>. 93: 519-523 Bompa, T. O.(1990). Theory and methodology of training. The key to athletic performance. Toronto: York University. (2nd edition) Campaniço, J. (1997). Os modelos de ensino básico da natação em Portugal in XX Congresso Técnico e Científico da APTN Setúbal. Campaniço, J. Santos, J. e Silva, A. (2006). Breaststroke Swimming Patterns From Vídeo Sequences Analyzes, produced By Specific Field Formats. Book Of Abstracts Biomechanics and Medicine in Swimming. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto Vol.6. supl.1, 76 Cátedra. Chollet, D. (1990). Approche Scientifique de la Natation Sportive. Paris: Vigot. Company. Counsilman, J.E. e Cousilman, B.E. (1994). The new science of swimming. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. Knapp, B. (1980). Desporto e Motricidade. Compendium. Lisboa. Louro, H., Alves, F., Cardoso, L. e Veloso, A. (2004). Exercícios “parciais” para os membros inferiores na técnica de Braços e deslocamento vertical da anca. <i>Revista Portuguesa de Ciências do Desporto</i> 4 n^o2, 281 Louro, H; Lima, J; Moreira, A. Silva,A; Reis,V; Carneiro, A; (2006). Exercícios “parciais para os membros inferiores e nado global na técnica de mariposa e suas implicações na posição do corpo - estudo piloto. <i>Motricidade</i> 2 (2). 99-108 Maglischo, E. (1982). <i>Swimming faster</i>. California: Mayfield Publishing Maglischo, E. (1993). <i>Swimming even Faster</i>. California: Mayfield Publishing Rushall, B.S., Holt, L.E., Springins, E.J. & Cappaert, J. (1994). A reevaluation of forces in swimming. <i>Journal of Swimming Research</i>, 10: 6-30. Silva, A., Colman, V., Soons, B., Alves, F., e Persyn, U. (2002). Movement variables important for effectiveness and performance in breaststroke. In K.E. Gianikellis (ed.), <i>Proceedings of the XXth International Symposium on Biomechanics in Sports</i> (pp. 39-42). Cáceres: Universidad de Extremadura. Vilas-Boas, J.P. (1993). Caracterização biofísica de três variantes da técnica de braços Winter, D. (1990). Biomechanical and motor control of human movement. Chichester: John Wiley and Sons, Inc.. Piéron, M. (1996). Formação de Professores. Aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica, Edições FMH, FMH-UTL, Lisboa Piéron, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. Barcelona: INDE Publicaciones. Sarmento,P., Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J. & Ferreira, V. (1998), <i>Pedagogia do Desporto. Instrumentos de observação sistemática da Educação Física e Desporto</i>, F.M.H., Serviço de Edições, Lisboa Sarmento, P., Rosado, A e Rodrigues, J. (2000), <i>A Formação de Treinadores Desportivos</i>, Edições ESDRM, Rio Maior. Rodrigues, J. (2003), “A Pedagogia do Desporto e as Ciências do Desporto”, in <i>Desporto</i>, 					