

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	• Licenciatura em Condição Física e Saúde no Desporto					
Unidade Curricular:	<i>Sistemática do desporto I</i>					
Módulo (se aplicável):						
1.º ANO	1.º semestre	ECTS: 2				
Horas de contacto:	T:	TP: 45	PL:	OT:	TC:	S:
Regente (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professor-Adjunto Mestre Hugo Louro (Hlouro@esdrm.pt)					
Docentes (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professor-Adjunto Mestre Hugo Louro (hlouro@esdrm.pt) Equiparada a Assistente 1º triénio Drº António Graça Equiparada a Assistente 1º triénio Drº Nuno Loureiro					
Objectivos: Esta UC terá por objectivo, o de transmitir novos conhecimentos aos alunos, para que possam aumentar as suas opções de intervenção na orientação multilateral de intervenção da sua modalidade de opção.						
Conteúdos:						
Modalidade: Atletismo						
<ol style="list-style-type: none"> 1. As disciplinas que integram a modalidade; As épocas de competição; As pistas; Dados histórico-sociais da modalidade 2. Organização Estrutural do Atletismo 3. As Corridas (As Corridas de Velocidade; As corridas de estafetas; As Corridas de Barreiras; As Corridas da Meio Fundo, Fundo e Obstáculos) 4. A Marcha de competição 5. Os Saltos (As fases do salto em comprimento; Triplo Salto; As fases do Salto em Altura; Salto com Vara) 6. Os Lançamentos (Lançamento do Disco; Lançamento do Martelo; Lançamento do Dardo) 7. As Provas Combinadas 						
Modalidade: Futebol						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Resumo Histórico 2. Componentes Estruturais do Jogo <ul style="list-style-type: none"> o Fases do Jogo (Fases do Ataque e da Defesa) • Princípios do Jogo <ul style="list-style-type: none"> o Fundamentais o Específicos (Ataque / Defesa) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Progressão / Contenção ▪ Cobertura Ofensiva / Cobertura Defensiva ▪ Mobilidade / Equilíbrio o Factores do Jogo (Acções Individuais e Colectivas do Ataque e de Defesa) 3. Simplificação da Estrutura Complexa do Jogo 4. As formas do jogo no ataque e na defesa <ul style="list-style-type: none"> ➤ Leis do Jogo 						
<p>Avaliação Contínua - Valorização da intervenção prática do aluno, salientando a sua prestação motora (aquisição de novas competências desportivas, a sua consolidação e aplicação), interacção com os colegas a nível de relações socio-desportivas, técnicas e táticas inerentes a cada modalidade desportiva. Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em quatro quintos (80%) das aulas dadas ao longo do bloco e terá de realizar as actividades de avaliação propostas. Assim, a classificação final da UC obtida em avaliação contínua será o reflexo da avaliação de cada uma das modalidades, traduzindo-se na média aritmética do somatório da classificação obtida em cada um dos blocos, salvaguardando que o aluno só terá aprovação se tiver nota positiva (de valor igual ou superior a 9,5) em todas as modalidades desportivas que compõem a unidade curricular.</p> <p>O processo de avaliação contínua centra-se na observação feita pelo docente do respectivo bloco, da intervenção diária do aluno, analisando-o segundo três parâmetros:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Domínio Motor (40%) - Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem. ➤ Domínio Cognitivo (30%) - Conhecimentos teórico-práticos adquiridos. Poderão ser realizadas frequências, fichas ou trabalhos escritos com objectivo avaliativo durante este processo. ➤ Domínio Sócio-Afectivo (30%) - Assiduidade e empenho nas actividades propostas e relacionamento inter-grupo. <p>Para que o aluno seja aprovado, terá obrigatoriamente de obter uma classificação igual ou superior a 9,5 valores em cada um dos domínios anteriormente apresentados.</p> <p>Final: Avaliação Final-A avaliação em exame final centra-se na prestação de uma prova escrita (50%) e de uma prova prática (50%), que versarão os assuntos temáticos das respectivas modalidades. Em ambas as provas, o aluno terá de obter a classificação mínima de 8 valores e a classificação final terá de ser igual ou superior a 9,5 valores.</p> <p>Avaliação Final-A avaliação em exame final centra-se na prestação de uma prova escrita (50%) e de uma prova prática (50%), que versarão os assuntos temáticos das respectivas modalidades. Em ambas as provas, o aluno terá de obter a classificação mínima de 8 valores e a classificação final terá de ser igual ou superior a 9,5 valores.</p>						
<p>Bibliografia principal:</p> <p>Modalidade Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miguel, P.P. (2001) Atletismo - Colectânea de textos . ESDRM <p>Modalidade Futebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Queiroz, Carlos L. (1986) Para uma teoria do ensino/treino do futebol. In: <i>Futebol em Revista</i>, F.P.F. ,Maio/Junho, n.º1, 4ª Série. 						