

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	• Licenciatura em Condição Física e Saúde no Desporto					
Unidade Curricular:	Sistemática do desporto II					
Módulo (se aplicável):						
1.º ANO	2.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 Drª. Ana Teresa Conceição Equiparada a Assistente 1º triénio Drª. Joana Macedo					
<b>Objectivos:</b> 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.						
<b>Conteúdos:</b>						
<b>Modalidade: Natação</b>						
1. Adaptação ao meio aquático <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição hidrodinâmica fundamental</li> <li>• Aquisição de equilíbrio, propulsão e respiração</li> <li>• Adaptações e alterações provocadas pelo meio aquático</li> </ul>						
2. As Técnicas da Natação Pura Desportiva: Introdução às técnicas alternadas - Técnica de Crol e de Costas						
3. As Técnicas da Natação Pura Desportiva: Introdução às técnicas simultâneas - Técnica de Bruços e Mariposa						
<b>Modalidade: Ginástica</b>						
1. Ginástica Artística Masculina (GAM) / Ginástica Artística Feminina (GAF) / Trampolins - Minitrampolim, Duplo Mini-Trampolim e Trampolim <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ História</li> <li>➢ Pressupostos básicos para aquisição dos gestos técnicos</li> <li>➢ Normas de utilização dos aparelhos e sua aplicação prática</li> <li>➢ Terminologia e sua aplicação prática</li> <li>➢ Noções básicas sobre o código de pontuação e sua aplicação prática</li> <li>➢ Aquisição, execução e aperfeiçoamento dos elementos gimnicos e respectivas ajudas (<u>Solo; Cavalo com arçõs; Saltos de cavalo; Paralelas Simétricas; Barra-fixa; Trave Olímpica; Minitrampolim; Trampolim; Duplo Mini-Trampolim</u>)</li> </ul>						
<p>Continua: Avaliação Contínua - Valorização da intervenção prática do aluno, salientando a sua prestação motora (aquisição de novas competências desportivas, a sua consolidação e aplicação), interação com os colegas a nível de relações socio-desportivas, técnicas e tácticas 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"> <li>➢ <b>Domínio Motor (40%)</b> - Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem.</li> <li>➢ <b>Domínio Cognitivo (30%)</b> - Conhecimentos teórico-práticos adquiridos. Poderão ser realizadas frequências, fichas ou trabalhos escritos com objectivo avaliativo durante este processo.</li> <li>➢ <b>Domínio Sócio-Afectivo (30%)</b> - Assiduidade e empenho nas actividades propostas e relacionamento inter-grupo.</li> </ul> <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>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><b>Final:</b> 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>						
<b>Bibliografia principal:</b>						
<b>Modalidade Natação</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmidt, P. (1997). De la decouverte à la performance. Paris Éditions Vigot.</li> <li>• Moreno, J.ª M., Gutierrez, M. (1998). Actividades aquáticas educativas. INDE.</li> <li>• Chollet, D. (1990). Approache scientifique de la natation sportive. Paris: Vigot.</li> <li>• Hannula, D. (1995) Coaching Swimming Successfully . Champaign Illinois. Human Kinetics.</li> <li>• Hannula, D., Thornton, N. (2001). The Coaching Bible. Human Kinetics. USA.</li> </ul>						
<b>Modalidade Ginástica</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peixoto, C. (1988). <i>Ginástica Desportiva</i>. Lisboa, Edições FMH;</li> <li>• Peixoto, C. (1990). <i>Trampolins Elásticos</i>. Lisboa, Edições FMH;</li> </ul>						