

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Desporto de Natureza e Turismo Activo					
Unidade Curricular:	Sistemática do desporto 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 Drª. Ana Teresa Conceição (anaconceicao@esdrm.pt) Equiparado a Professor Adjunto Pedro Felner (pfelner@esdrm.pt)					
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:	<p>Modalidade: Natação</p> <ol style="list-style-type: none"> Adaptação ao meio aquático <ul style="list-style-type: none"> Posição hidrodinâmica fundamental Aquisição de equilíbrio, propulsão e respiração Adaptações e alterações provocadas pelo meio aquático As Técnicas da Natação Pura Desportiva: Introdução às técnicas alternadas - Técnica de Crol e de Costas As Técnicas da Natação Pura Desportiva: Introdução às técnicas simultâneas - Técnica de Bruços e Mariposa <p>Modalidade: Tenis</p> <p>➤</p>					
	<p>Contínua: 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. 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:</p> <p>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>					
Modalidade Natação	<ul style="list-style-type: none"> Schmidt, P. (1997). De la decouverte à la performance. Paris Éditions Vigot. Moreno, J.ª M., Gutierrez, M. (1998). Actividades aquáticas educativas. INDE. Chollet, D. (1990). Approche scientifique de la natation sportive. Paris: Vigot. Hannula, D. (1995) Coaching Swimming Successfully . Champaign Illinois. Human Kinetics. Hannula, D., Thornton, N. (2001). The Coaching Bible. Human Kinetics. USA. 					