

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Psicologia do Desporto e do Exercício					
Unidade Curricular:	Propedêutica dos Desportos Individuais					
Módulo (se aplicável):						
1.º ANO	2º semestre	ECTS:4				
Horas de contacto:	T:	TP:60	PL:	OT:	TC:	S:
Regente:	Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor Adjunto (ppaixmiguel@esdrm.pt)					
Docentes:	Dr. M. António Graça (mantoniograca@gmail.com), Assistente convidado ; Dr. Pedro Felner, Equiparado a Professor-Adjunto (pfelner@esdrm.pt); Dra. Adriana Teixeira, Assistente Convidada; Dra. Joana Macedo de Oliveira (jmacedoliveira@esdrm.pt), Assistente convidada					
Objectivos:	Esta UC terá por objectivo, transmitir conhecimentos eminentemente práticos aos alunos, relativamente aos desportos Individuais, para que possam ter um maior conhecimento da realidade onde poderão intervir enquanto licenciados em Psicologia do Desporto e Exercício.					
Conteúdos:	<p>Modalidade Atletismo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Organização Estrutural do Atletismo 2. As Corridas (As Corridas de Velocidade; As Corridas de Barreiras; As Corridas da Meio Fundo) 3. Os Saltos (As fases do salto em comprimento; As fases do Salto em Altura) 4. Os Lançamentos (Lançamento do Peso; Lançamento do Dardo) 5. As Provas Combinadas <p>Modalidade Ginástica</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ginástica Artística Masculina e Ginástica Artística Feminina; 2. Ginástica para Todos. <p>Modalidade Natação</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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 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 4. Modelos de Gestão de Complexos Aquáticos (Estrutura interna dos complexos; Escolas de natação; Funcionamento do Complexo Aquático) 5. Estrutura e funcionamento da natação a nível nacional e internacional <p>Modalidade Ténis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Regras e caracterização da modalidade 2. Etapas de desenvolvimento do tenista 3. Princípios técnico-tácticos básicos 4. A competição no ténis 5. Caracterização do treino no ténis 6. O Treino Mental no Ténis 					
Avaliação:	<p>Contínua:</p> <p>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 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"> ➤ 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>					
Bibliografia principal:	Sugere-se a consulta do respectivo programa.					