

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	• Licenciatura em Treino Desportivo					
Unidade Curricular:	Sistemática do Desporto II					
Módulo	Ginástica					
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):	Equiparada a Professora-Adjunta Mestre Marta Martins ( <a href="mailto:martamartins@esdrm.pt">martamartins@esdrm.pt</a> )					
Docentes (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Equiparada a Assistente Dra. Joana Macedo de Oliveira ( <a href="mailto:jmacedoliveira@esdrm.pt">jmacedoliveira@esdrm.pt</a> )					
Objectivos:						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conhecer e compreender o Universo Gímnico;</li> <li>2. Conhecer a terminologia específica das Actividades Gímnicas;</li> <li>3. Conhecer e aplicar regras e normas de segurança básicas no âmbito da ginástica;</li> <li>4. Conhecer o material e equipamento gímnico, em especial na sua manipulação (transportar, montar, desmontar e arrumar);</li> <li>5. Conhecer e dominar as técnicas de execução dos elementos gímnicos nos diversos aparelhos;</li> <li>6. Dominar os princípios básicos da Ajuda Manual em ginástica (manipulação, ajuda e parada);</li> <li>7. Conhecer e experimentar formas e métodos de aprendizagem das habilidades gímnicas;</li> <li>8. Nos Clubes - na perspectiva de Ginástica de Formação de Base, Ginástica de Lazer/Manutenção, Ginástica de Aparelhos (PlayGym), Ginástica de Representação e Ginástica de Competição (nos diferentes disciplinas/modalidades desportivas).</li> </ol>						
Conteúdos:						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ginástica Artística Masculina (GAM) e Feminina (GAF);</li> <li>2. Trampolins (TR);</li> <li>3. Ginástica para Todos.</li> </ol>						
Avaliação:	<p>Contínua:</p> <p>O processo de avaliação contínua centra-se na avaliação feita pelo docente do respectivo bloco, à intervenção diária do aluno, analisando-o segundo três parâmetros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Domínio Motor (60%)</b> - Qualidade da participação nas tarefas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem.</li> <li>➤ <b>Domínio Cognitivo (40%)</b> - Conhecimentos teórico-práticos adquiridos, através da realização de trabalhos/fichas teóricos.</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>Final:</p> <p>No caso de o aluno não satisfazer os requisitos apresentados na avaliação contínua, ficará sujeito ao exame final da disciplina de Sistemática do Desporto - Ginástica. De acordo com o RACC da ESDRM, sendo obrigatório que o aluno seja sujeito a uma avaliação prática (40%), escrita (40%) e oral (20%). Em todas as avaliações, o aluno terá de ter pelo menos 10 valores, caso contrário é considerado imediatamente reprovado.</p>					
Bibliografia principal:						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Araújo, C., Manual de ajudas em ginástica, Porto, Carlos Araújo, 2004</li> <li>2. Miyake, S., Fonseca, E., PlayGYM - Ginástica de Aparelhos para Clubes, Escolas e Autarquias, Lisboa, Centro de Estudos e formação Desportiva, 1999</li> <li>3. Peixoto, C. Trampolins Elásticos - Sistematização da Aprendizagem, Lisboa, FMH, 1990</li> <li>4. Peixoto, C., Ginástica Desportiva 2, Lisboa, ISEF, 1988</li> <li>5. Peixoto, C., Ginástica Desportiva, Lisboa, ISEF, 1984</li> <li>6. Peixoto, C., Ferreira, V., A Ajuda Manual - atitude corporal face ao executante, Lisboa, FMH, 1993</li> </ol>						