

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	• Licenciatura em Treino Desportivo					
Unidade Curricular:	Sistemática do desporto I					
Módulo (se aplicável):	Natação					
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):	Equiparada a Professor-Adjunto Mestre Marta Martins (martamartins@esdrm.pt)					
Docentes (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Equiparada a Professor-Adjunto Mestre Marta Martins (martamartins@esdrm.pt) Equiparada a Assistente 1º triénio Dr ^a . Ana Teresa Conceição (anaconceicao@esdrm.pt)					
Objectivos:	Preparar o aluno para ser capaz, de adquirir os conhecimentos básicos de índole técnica e criar uma capacidade de reflectir a prática, com instrumentos para uma segura intervenção técnica, e potencializadas capacidades de adaptação e inovação que possibilitem o sucesso profissional futuro.					
Conteúdos:	<p>1. A Adaptação ao Meio Aquático</p> <p>1.1. Noções Básicas de Aprendizagem Motora.</p> <p>1.1.1. A Modificação da Estrutura Perceptivo-cinética na Adaptação ao meio aquático</p> <p>1.1.2. A Modificação da Estrutura Morfológica na Adaptação ao meio aquático</p> <p>1.1.3. A Modificação da Estrutura de Suporte na Adaptação ao meio aquático</p> <p>1.1.4. Noções Básicas de Hidrostática e Hidrodinâmica.</p> <p>1.2. As Diversas Etapas do Processo de Adaptação ao Meio Aquático. (AMA)</p> <p>2. Introdução às Técnicas da Natação Pura Desportiva</p> <p>2.1. A Técnica de Crol</p> <p>2.2. A Técnica de Costas.</p> <p>2.3. A Técnica de Bruços.</p> <p>2.4. A Técnica de Mariposa.</p>					
Avaliação:	<p>Contínua: A avaliação contínua dos estudantes efectua-se durante o semestre através da elaboração de fichas de aula, trabalhos realizados, fórum e debates temáticos, que reflectem o processo de formação a que vão estando sujeitos. Para aprovação na disciplina é condição que os alunos tenham a nota das avaliações realizadas igual ou superior a 9,5 valores.</p> <p>Os alunos terão ainda de cumprir 2/3 de presenças (no mínimo) às aulas.</p> <p>A classificação final é obtida pela aplicação da seguinte fórmula, em cada um dos blocos temáticos:</p> $\text{Nota Final} = T/F \cdot 0.4 + RO \cdot 0.4 + OC \cdot 0.2$ <p>T (nota trabalho final) / F (nota da Frequência) + RO (média das notas dos relatórios de observação) + CA (notas critérios de avaliação durante as aulas)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Outros Critérios durante as aulas (OC): <p>Assiduidade e participação Conhecimento dos conteúdos Articulação dos conteúdos com aspectos da actividade</p> <p>A classificação final é dada pela seguinte ponderação dos vários blocos temáticos:</p> $1.AMA \cdot 0,5 + 2.Técnicas\ de\ nado \cdot 0,5$ <p>O aluno que cumpra os parâmetros a serem avaliados em avaliação contínua fica dispensado de ir a exame final. Caso não cumpra os referidos parâmetros terá que realizar exame a todo ou parte das componentes, mediante decisão do docente.</p> <p>Final:</p> <p>A avaliação final será constituída por um exame prático, escrito e oral, com ponderação de 0,5 cada, onde para aprovação terá de obter a classificação de 9,5 valores a cada componente.</p>					
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none"> • Catteau, R., & Garoff, G. (1990). <i>O ensino da Natação</i>. São Paulo: Editora Manole. • Chollet, D. (2003). <i>Natación Deportiva. Enfoque científico</i>. Barcelona: INDE. • Hannula, D. (1995). <i>Coaching Swimming Successfully</i>. Champaign Illinois: Human Kinetics. • Langendorfer, S., & Bruya, L. (1995). <i>Aquatic Readiness: Developing Water Competence in Young Children</i>. USA: Human Kinetics. • Maglisho, E. (1994). <i>Swimming Even Faster</i>. USA Mayfield. • Moreno, J. A. (2001). <i>Juegos acuáticos educativos</i>. Barcelona: INDE. • Moreno, J. A., & Gutierrez, M. (1998). <i>Actividades acuáticas educativas</i>. Barcelona INDE. • Reischle, K. (1993). <i>Biomecânica de la natacion</i>: Gymnos editorial. • Sarmento, P. (2000). <i>A experiência motora no meio aquático</i>: Omniserviços. • Schmidt, P. (1997). <i>De la decouverte à la performance</i>. Paris: Éditions Vigot. • Silva, A. J., Garrido, N., Amorim, V., Alves, F., Moreira, A., Campaniço, J., et al. (2003). <i>Bases Mecânicas das actividades aquáticas. Hidrostática: Clarificação de conceitos, implicações práticas e consequências para o ensino</i> (Sector editorial dos SDE ed.). Vila Real: UTAD. 					