

Unidade Curricular	Desportos Individuais I	Área Científica	Ciências do Desporto
Licenciatura em	Desporto - Minor em Gestão do Desporto	Escola	Escola Superior de Educação de Bragança
Ano Letivo	2020/2021	Ano Curricular	1
Tipo	Semestral	Semestre	1
Horas totais de trabalho	216	Horas de Contacto	T - - TP 10 PL 80 TC - S - E - OT - O -
Nível	1-1	Créditos ECTS	8.0
Código	9563-624-1103-00-20		

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) Jorge Filipe Estrela Morais, José Augusto Afonso Bragada

### Resultados da aprendizagem e competências

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. A origem e a evolução da modalidade os elementos (técnicas), prescrever, planear e gerir programas de atividades gímnicas
2. A origem e a evolução da modalidade os elementos (técnicas), prescrever, planear e gerir programas de atividades aquáticas

### Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

Domínio e controlo corporal. Capacidade de coordenação. Vivências no meio aquático

### Conteúdo da unidade curricular

Atividades aquáticas (adaptação ao meio aquático, natação pura, hidroginástica); Ginástica Artística (Ginástica Artística Feminina e Ginástica Artística Masculina); Ginástica Acrobática; Trampolins.

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Habilidades aquáticas. Regulamento de competições de Natação Pura Desportiva.
  - adaptação ao meio aquático: autonomia no meio aquático; aprendizagem das técnicas;
  - natação pura desportiva: Crol e Costas, Bruços e Mariposa;
  - hidroginástica: planeamento e administração de uma aula de hidroginástica.
2. Fundamentos básicos da ginástica.
  - Ajudas;
  - Progressões.
3. Aparelhos de GAF e GAM
  - Solo (elementos acrobáticos, força, flexibilidade, equilíbrio);
  - Paralelas simétricas (balanços, elementos estáticos e saídas);
  - Trave (combinação de movimentos de equilíbrio, flexibilidade e rotação);
  - Paralelas assimétricas/barra fixa (balanços, elementos de rotação sobre a barra e saídas);
  - Salto de cavalo (saltos simples).
4. Ginástica Acrobática.
  - Pares, trios e quadras e ginástica de grupo;
  - Elementos de equilíbrio e dinâmico.
5. Trampolins.
  - Mini-trampolim (Saltos verticais com e sem rotação).

### Bibliografia recomendada

1. Araújo, C. (2002). Manual de ajudas em ginástica. Edição do Autor. FCDEF-UP.
2. BARBOSA, T. e QUEIROS, T. (2004). Ensino da Natação. Ed. Xistarca. Lisboa.
3. BARBOSA, T. e QUEIROS, T. (2005). Manual Prático de Actividades Aquáticas e Hidroginástica. Ed. Xistarca. Lisboa.
4. Russell, K. (2010). Basic Gym – Fundamentos da Ginástica e da Literacia Motora. Edição Portuguesa pela Federação de Ginástica de Portugal
5. Maglismo E. Swimming fastest. Champaign, IL: Human Kinetics; 2003

### Métodos de ensino e de aprendizagem

Prática e estudo individual do aluno; Exercitação das habilidades motoras com orientação do docente; Progressões metodológicas com aumento do grau de dificuldade, na abordagem de novas técnicas e sequências; Exposição oral e através de meio multimédia e interativos dos conteúdos pelo docente; Trabalho de pesquisa com tutoria; Trabalho de campo.

### Alternativas de avaliação

1. Avaliação contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Prova Intercalar Escrita - 25% (Média da componente da Ginástica com a Natação)
  - Trabalhos Práticos - 75% (Média da componente de Ginástica com Natação)
2. Avaliação de exame - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
  - Exame Final Escrito - 25% (A nota da componente prática obtida na avaliação contínua, mantém-se - 75%)

### Língua em que é ministrada

Português

### Validação Eletrónica

Jorge Filipe Estrela Morais, José Augusto Afonso Bragada	José Augusto Afonso Bragada	Catarina Margarida Silva Vasques	António Francisco Ribeiro Alves
02-10-2020	02-10-2020	12-10-2020	12-10-2020