

Unidade Curricular	Desportos Individuais I	Área Científica	Ciências do Desporto
Licenciatura em	Desporto - Minor em Recreação e Lazer	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	9563-625-1103-00-20		

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) José Augusto Afonso Bragada, Jorge Filipe Estrela Morais

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

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