

Unidade Curricular	Desportos Náuticos	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	2
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T - - TP 5 PL 40 TC - S - E - OT - O -
Nível	1-1	Créditos ECTS	4.0
Código	9563-625-1203-00-20		

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

Nome(s) do(s) docente(s) António Miguel de Barros Monteiro

### Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Dominar conceitos básicos e essenciais nas diferentes especialidades dos desportos náuticos
2. Mostrar capacidade de análise dos conceitos básico de meteorologia e seus efeitos em atividades náuticas em águas confinadas
3. Apresentar seqüências metodológicas de iniciação ao remo, vela, windsurf e canoagem
4. Demonstrar capacidade de planificar e executar projectos e atividades no âmbito dos Desportos Náuticos

### Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:  
Não Aplicável.

### Conteúdo da unidade curricular

Desportos Náuticos (DN); Meio Ambiente e respetivas características meteorológicas e de planos de água; Materiais e equipamentos para a prática de DN; Regras e regulamentos para cada diferente modalidade de DN; Técnicas básicas de condução e de segurança de DN (Canoagem, Remo, Windsurf e Vela); Organização, planificação e realização de DN.

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Desportos náuticos (DN)
  - Meio Ambiente
  - Características meteorológicas gerais
  - Características dos planos de água
  - Materiais e equipamentos para a prática de DN
  - Regras e regulamentos para cada diferente modalidade de DN
  - Técnicas básicas de condução e de segurança de DN (Canoagem, Remo, Windsurf e Vela)
2. Canoagem
  - Técnicas de embarque e desembarque
  - Processos de esvaziamento do caiaque
  - Técnicas básicas
  - Técnica de pagaiada
  - Técnicas de salvamento
3. Remo
  - Montagem de embarcação
  - Técnicas de embarque e desembarque
  - Técnica de remada
  - Técnicas de salvamento
4. Vela
  - Características das marés, correntes e ventos
  - Nós fundamentais
  - Técnicas de aparelhar uma embarcação à vela
  - Tipos de mareação
  - Manobras básicas
5. Windsurf
  - Tipos de mareação
  - Partidas
  - Técnicas de mudanças de bordo
  - Modo de utilização do arnês
  - Técnicas de planar

### Bibliografia recomendada

1. Cort, A. (2009), The Blue Book of Sailing, New York, MC Graw Hill
2. Mattos, B. (2004) Kayaking and Canoeing for Beginners, London, Anness Publishing
3. Nogueira, A; Raul, M (2004). Prancha à vela (Windsurf). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal
4. Sayer B. (2013) Rowing and Sculling : The Complete Manual, London, The Crowood Press Ltd

### Métodos de ensino e de aprendizagem

Projectção de diapositivos para exposição teórico-prática dos conteúdos do programa; Trabalho prático individual em contexto de aula, de acordo com os conteúdos programáticos abordados. Trabalhos individuais e em grupo que salientem o domínio dos conteúdos abordados em cada modalidade; Aplicação de conhecimento, na organização e participação em actividades ou eventos desportivos de DN.

### Alternativas de avaliação

1. Avaliação Contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Prova Intercalar Escrita - 25% (Teste escrito)
  - Trabalhos Práticos - 75% (Obtido durante avaliação contínua)
2. Avaliação de Exame - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
  - Exame Final Escrito - 25% (Teste escrito)
  - Trabalhos Práticos - 75% (Obtido durante a avaliação contínua)

**Língua em que é ministrada**

1. Português
2. Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

**Validação Eletrónica**

António Miguel de Barros Monteiro	José Augusto Afonso Bragada	Catarina Margarida Silva Vasques	António Francisco Ribeiro Alves
02-02-2021	02-02-2021	03-02-2021	03-02-2021