

Unidade Curricular	Crescimento e Desenvolvimento Motor	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	2
Nível	1-2	Créditos ECTS	4.0
Tipo	Semestral	Semestre	1
Código	9563-625-2201-00-20		
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T 30 TP - PL 15 TC - S - E - OT - O -

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) Vítor Pires Lopes

### Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Compreender o processo de desenvolvimento motor.
2. Conhecer os fenómenos gerais do crescimento dos caracteres morfológicos
3. Perceber a variabilidade do processo de desenvolvimento, crescimento e maturação

### Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:  
Alguns conhecimentos de anatomia e fisiologia

### Conteúdo da unidade curricular

Crescimento somático; Maturação biológica; Desenvolvimento das habilidades motoras; As capacidades motoras; Factores reguladores da variação no crescimento, maturação e rendimento desportivo-motor; Prontidão desportiva-motora, períodos sensíveis e treinabilidade; Rendimento desportivo-motor; Actividade lúdico-motora, actividade física, desenvolvimento e saúde

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Introdução e enquadramento da UC no plano de estudos
2. Dinâmica da mudança no processo de desenvolvimento
3. Crescimento somático
  - Curvas de crescimento
  - Crescimento osseo-esquelético
  - Crescimento dos tecidos muscular e adiposo
  - Crescimento do sistema nervoso
  - Determinação e regulação do crescimento
4. Maturação biológica
  - Conceito e avaliação
  - Avaliação da maturação óssea
  - Avaliação da maturação sexual
  - Avaliação da maturação somática
  - Variabilidade inter-individual na maturação
  - Actividade física e maturação
  - Predição da estatura adulta
5. Desenvolvimento das habilidades motoras
  - Concepções no desenvolvimento das habilidades
  - Modelo descritivo do processo de desenvolvimento das habilidades
  - Avaliação das habilidades básicas
  - Efeitos do ensino no desenvolvimento das habilidades básicas
6. As capacidades motoras
  - Conceitos e precisões metodológicas
  - Aptidões e desenvolvimento motor
  - Diferenciação das aptidões
  - Aptidão física, aptidão motora e estrutura multidimensional
7. Factores reguladores da variação no crescimento, maturação e rendimento desportivo-motor
  - Introdução ao estudo da variação em traços contínuos
  - Factores do envolvimento
  - Fenómeno de tendência secular
8. Prontidão desportiva-motora, períodos sensíveis e treinabilidade
9. Rendimento desportivo-motor
  - Rendimento desportivo e morfologia
  - Somatótipo e composição corporal
  - O dimorfismo sexual e rendimento desportivo-motor
10. Actividade lúdico-motora, actividade física, desenvolvimento e saúde
  - Características do jogo na criança
  - Espaços de actividade lúdico-motora

### Bibliografia recomendada

1. Haywood, K. (2009) Life Span Motor Development. 5ª ed. Human Kinetics. Champaign
2. Lopes, V. P.; Maia, J. A. R.; Mota, J. (2000). Aptidões e habilidades motoras. Uma visão desenvolvimentalista. Livros Horizonte. Lisboa
3. Malina, R. M.; Bouchard, C. (2004). Growth, maturation and physical activity. 2ª ed. Human Kinetics. Champaign

### Métodos de ensino e de aprendizagem

Apresentação dos conteúdos programáticos seguidos de discussão.  
Poderá ser adotado em algumas matérias o método de ensino em sala de aula invertida

### Alternativas de avaliação

1. Avaliação contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Prova Intercalar Escrita - 50% (Teste individual)

**Alternativas de avaliação**

- Prova Intercalar Escrita - 50% (Teste individual)
- 2. Avaliação de Exame 100% - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)

**Língua em que é ministrada**

Português

**Validação Eletrónica**

Vítor Pires Lopes	José Augusto Afonso Bragada	Vítor Pires Lopes	António Francisco Ribeiro Alves
30-09-2020	30-09-2020	30-09-2020	01-10-2020