

Escola Superior de Tecnologia de Tomar

Ano letivo: 2024/2025

TeSP - Tecnologia no Desporto

Técnico Superior Profissional

Plano: Aviso n.º 10753/2023 de 01/06/2023

Ficha da Unidade Curricular: Metodologia das Atividades Físicas e Desportivas III

ECTS: 8; Horas - Totais: 200.0, Contacto e Tipologia, TP:120.0;

Ano | Semestre: 2 | A

Tipo: Obrigatória; Interação: Presencial; Código: 658915

Área de educação e formação: Desporto

Docente Responsável

Vera Simões

Formador Externo - Instituição parceira

Docente(s)

Marco Batista

Formador Externo - Instituição parceira

João Simões

Formador Externo - Instituição parceira

Carlos Silvério

Formador Externo - Instituição parceira

Vera Simões

Formador Externo - Instituição parceira

Liliana Ramos

Formador Externo - Instituição parceira

Vítor Milheiro

Formador Externo - Instituição parceira

Objetivos de Aprendizagem

Conhecer e experimentar as modalidades relacionadas com as Atividades de Ginásio e Fitness, Canoagem, Judo e Hóquei Patins. Iniciação às práticas de intervenção pedagógica nestas modalidades, principais conceitos, componentes e contextos de intervenção.

Objetivos de Aprendizagem (detalhado)

MÓDULOS: ATIVIDADES GINÁSIO E FITNESS (AGF); CANOAGEM (CG); JUDO (JD); HÓQUEI PATINS (HP)

AGF: 1. Conhecer a área do Health & Fitness, atividades, principais conceitos e contexto socioprofissional; 2. Iniciação à prática de intervenção pedagógica em aulas de grupo e sala de exercício.

CG: Conhecer: a estrutura federativa da Canoagem em Portugal, as especialidades e os respetivos regulamentos; as características dos diferentes contextos de aplicação das atividades de Canoagem; os tipos de embarcações, os equipamentos e os acessórios; conhecer e dominar as técnicas básicas de propulsão, direção e reequilíbrio nas especialidades da canoagem águas lisas e águas bravas; saber analisar os locais de prática e inventariar os respetivos perigos.

JD: 1. Conhecer a modalidade do Judo, atividades, principais conceitos e contexto de intervenção socioprofissional; 2. Iniciar a prática de intervenção pedagógica em aulas de iniciação à modalidade e práticas de treino de competição; 3. Conhecer regras e gestos da arbitragem na modalidade.

HP: Caracterizar a modalidade, conhecer a sua organização e enquadramento histórico. Iniciação à patinagem e introdução ao Hóquei em patins nas componentes de Patinagem Hoquista e Manejo de Setique.

Conteúdos Programáticos

AGF:A.Atividades Health&Fitness;B.Componentes e equipamentos;C.Música;D.Intervenção pedagógica

CG:História, estrutura, regulamentos e equipamentos; Locais de prática; Níveis; Técnicas e manobras; Segurança

JD:História; Regras no dojo e tatami; Ukemis; Jogos de luta e progressão pedagógica; Técnicas; Regras

HP:A.História;B.Caracterização;C.Regras;D.Iniciação à patinagem;E.Manejo Setique;F.Int.Ped.

Conteúdos Programáticos (detalhado)

AGF: A.Área do Health & Fitness; B.Contexto socioprofissional; C.Enquadramento legal; D.Instituições de Fitness; E.Conceito Health & Fitness; F.Componentes da condição física (CF); G.Capacidades físicas; H.Atividades de Fitness e relação com as componentes da CF; I. Componentes estruturais do treino e monitorização da intensidade; J.Estrutura das aulas; K.Equipamento; Materiais e Higiene; L.Música; M. Ordens de comando; Métodos de aula; O.Intervenção pedagógica.

CG: História e evolução da canoagem em Portugal e no Mundo; estrutura e regulamentos: a federação, as associações e os clubes; as embarcações: desenhos e características; o vestuário e os acessórios; material e equipamentos; encostos lombares e reservas de flutuação; Armazenamento e conservação do equipamento; locais de prática e condições atmosféricas; níveis de dificuldade dos rios e dos mares; técnicas e manobras; especificidades da canoagem em águas bravas; segurança e salvamento; normas de conduta ambiental e ética.

JD: Aspectos fundamentais do Judo e espaço de prática; História do Judo; Princípios e valores; Regras no dojo e tatami; Ukemis (quedas); Jogos de luta e progressão pedagógica; Técnicas de: controlo, imobilizações, estrangulamento, luxação, projeção, braços/mãos, anca, pernas, sacrifício. Regras de competição.

HP: A. História e desenvolvimento da patinagem e do hóquei em patins; B. Caracterização da

modalidade; C. Regras de Jogo; D. Iniciação à patinagem (Conteúdos específicos, Regras de Segurança, Fases de Aprendizagem e Princípios de Intervenção); E. Patinagem Hoquista e Manejo de Setique; F. Intervenção pedagógica.

Metodologias de avaliação

Em cada módulo o estudante pode optar por avaliação contínua (AvC) ou exame final (ExF).

AvC: O estudante deverá cumprir um mínimo 2/3 de presenças em cada um dos módulos da UC para poder aceder à AvC. Os estudantes em situação especial devem cumprir os mesmos elementos de avaliação.

AGF: AV. Cont. – Teste prático (50%; mín. 10 v); 2 Tarefas na aula (25%+25%).

Ex. Final – Teste Teórico (25%; mín. 10 v); Teste prático (50%; mín. 10 v); Prova oral (25%; mín. 10v).

CG: AV. Cont. – Teste prático (30%; mín. 10 v); Competências Técnicas (50%; mín. 10 v);

Atitudes (20%; mín. 10 v).

Ex. Final – Exame Teórico (50%; mín. 10 v); Exame prático (50%; mín. 10 v)

JD: AV. Cont. – Teste Teórico (40%); Teste Prático (55%); Tarefas na aula (5%). Nota mínima 10 a cada parâmetro.

Ex. Final – Exame Teórico (50%; mín. 10 v); Exame prático (50%; mín. 10 v)

HP: AV. Cont. – Prática Pedagógica (50%; mín. 10 v); Tarefas na aula (25%; mín. 10 v);

Exposição de Conteúdos (25%; mín. 10 v).

Ex. Final – Teste Teórico (25%; mín. 10 v); Teste prático (50%; mín. 10 v); Prova oral (25%; mín. 10v).

Classificação final UC = (AGF + CG + JD + HP) / 4

Software utilizado em aula

Para além da utilização do word, excel e power point, durante a lecionação das aulas, os estudantes irão utilizar um conjunto de softwares relacionados com os conteúdos programáticos tal como se pode observar infra.

AGF: Sony Sound Forge, Mix Maister.

CG: windguru, kayaks Nelo, Memosoft.

JD: Web QDA, Athlete Analyzer e FRAMI.

HP: Sony Vegas, video editing; Google Classroom; Flipgrid.

Estágio

N/A

Bibliografia recomendada

- Calvo, A. (2008). *Las Tecnologías de la Información en los deportes colectivos: valoración del rendimiento deportivo*. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta, & I. Mesquita (Eds.), ...), Olhares e Contextos da Performance nos Jogos Desportivos . Porto - FDEUP
- Franco, S. e Santos Rocha, R. e Ramalho, F. e Vieira, I. e Ramos, L. (2024). Tendências do Fitness em Portugal 2021-2024. *Retos*, 57, pp. 88-100.
- Garcia, J. (2006). *Judo. Juegos para la mejora del aprendizaje y la tecnica...* Paidotribo.

Coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos

Os Conteúdos Programáticos permitem ir ao encontro da obtenção dos Objetivos de Aprendizagem descritos. Para o efeito apresenta-se, infra, de forma esquemática a ligação entre os Conteúdos Programáticos (CP) e os Objetivos de Aprendizagem (OA).

AGF:

OA1 - CP A, B.

OA2 - CP C, D e consolidação dos CP A, B.

CG: Os conteúdos foram definidos tendo em conta a operacionalização dos objetivos da UC de modo a garantir o desenvolvimento das competências motoras dos estudantes associada à componente de experiência de aprendizagem e treino dos elementos técnicos fundamentais na canoagem.

JD: Exploração de uma diversidade de situações ao nível dos contextos teórico-práticos habilitando assim para a inovação e assertividade nas práticas de intervenção. Garantir a aquisição de competências que permitam uma aprendizagem, ao longo da vida, de um modo auto-orientado.

Aquisição de estratégias que requerem um conhecimento especializado das características do Judo com o objetivo de poderem dar resposta às suas necessidades. Os conteúdos foram organizados numa lógica sequencial e estruturada, devidamente fundamentados por estudos científicos. Cada um dos conteúdos programáticos indicados está diretamente relacionado com os objetivos propostos para a UC, sendo essencial a coerência entre ambos.

HP: Desenvolvimento de competências que possibilitem a preparação e o desenvolvimento de atividades práticas relacionadas com a iniciação à patinagem e ao Hóquei em Patins assumindo a responsabilidade pela condução das tarefas propostas.

Metodologias de ensino

A.Exposição Conteúdos;B.Discussão de situações apresentadas sobre o contexto real;
C.Autoanálise da prática pedagógica;D.Questionamento; E.Aulas práticas;F.Prática pedagógica;G.Exposições em grupo e tutoria académica;H.Observações;I.Avaliações

Coerência das metodologias de ensino com os objetivos

As Metodologias de Ensino utilizadas no ensino dos conteúdos preparam os estudantes no sentido da obtenção dos Objetivos de Aprendizagem estabelecidos. Para o efeito apresenta-se, infra, a ligação entre as Metodologias de Ensino (ME) e os Objetivos da Aprendizagem (OA).

AGF:

OA1 - ME A, D, G, H.

OA2 - ME A, B, C, D, E, F, G, H, I.

CG: As metodologias de ensino foram definidas face aos recursos existentes, tendo em conta os objetivos da unidade curricular, permitindo aos alunos desenvolver competências teóricas e teórico-práticas relativamente aos conteúdos abordados, nomeadamente o domínio técnico das

manobras de propulsão, direção e salvamento.

JD: A UC pretende dotar os estudantes de conhecimentos teórico-práticos sobre a conceitualização e os métodos de intervenção, na perspetiva de os capacitar para proporcionar aos diferentes alunos/atletas, de acordo com as características individuais, a prática de exercícios orientados e supervisionados.

As metodologias de ensino estão em coerência com os objetivos da UC, dado que, devido a` diversidade metodológica, variável de acordo com as características da turma, que serão alvo de abordagens diversificadas e enriquecedoras, que possibilitarão a aquisição das competências previstas, atingindo os objetivos estabelecidos.

No final, o estudante será conduzido a uma reflexão crítica sobre as suas práticas, com o intuito de melhorar as suas competências, numa perspetiva de complexidade e especificidade. As apresentações teórico-práticas promovem a aquisição de informação atualizada sobre as temáticas analisadas, exigem reflexão e ajudam a criar competências, autonomia e consciência da importância dos conteúdos.

As formas de avaliação estão adequadas aos objetivos da UC e da metodologia adotada.

HP: Permitir que o estudante consiga gerir e otimizar a utilização dos meios tecnológicos disponíveis, na conceção, no planeamento e no desenvolvimento de programas de ensino da modalidade, em colaboração com a equipa técnica, e conduzir o processo de recolha, processamento, análise e divulgação de informação que permita aferir a evolução dos praticantes.

Língua de ensino

Português

Pré-requisitos

N/A

Programas Opcionais recomendados

N/A

Observações

N/A

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:

- 3 - Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades;
- 4 - Garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos;
- 11 - Tornar as cidades e comunidades inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis;

Docente responsável

Assinado por: **Vera Alexandra da Costa Simões**
Num. de Identificação: 11723445
Data: 2024.10.09 15:00:28+01'00'



Homologado pelo C.T.C.
Acta n.º 38 Data 5/31/2025
