

**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: Desenvolvimento Motor**

ECTS: 3; Horas - Totais: 75.0, Contacto e Tipologia, TP:30.0;

Ano | Semestre: 1 | S2

Tipo: Obrigatória; Interação: Presencial; Código: 658910

Área de educação e formação: Desporto

**Docente Responsável**

Cristiana Mercê

Formador Externo - Instituição parceira

**Docente(s)**

Pedro Caetano Raposo

Formador Externo - Instituição parceira

Cristiana Mercê

Formador Externo - Instituição parceira

**Objetivos de Aprendizagem**

A-Conhecer os conceitos e metodologias fundamentais

B-Conhecer as fases e estágios do D.M.

C-Conhecer os fatores e que influenciam o D.M.

D-Dominar o conceito de competência motora

E-Avaliar o crescimento físico através da antropometria

F-Conhecer e utilizar tecnologia para análise do D.M.

**Objetivos de Aprendizagem (detalhado)**

A- Conhecer os conceitos e metodologias fundamentais de desenvolvimento motor;

B- Conhecer e interpretar as fases e estágios do desenvolvimento motor;

C- Conhecer e perceber os fatores e constrangimentos que influenciam o desenvolvimento motor;

D- Dominar o conceito de competência motora e saber avaliá-la;

E- Conhecer e saber aplicar metodologias de avaliação do crescimento físico, especificamente dominar as técnicas base de antropometria;

F- Conhecer e utilizar tecnologia para análise do desenvolvimento motor e análise desportiva.

### **Conteúdos Programáticos**

- 1- Conceitos fundamentais
- 2- Tipos de habilidades motoras
- 3- Pirâmide do desenvolvimento motor
- 4- Caracterização geral das diferentes fases do D.M.
- 5- Períodos sensível e crítico
- 6- Competência Motora (C.M.)
- 7- Avaliação da C.M.
- 8- Antropometria conceitos base
- 9- Antropometria principais medições
- 10- Somatótipo
- 11- Tecnologia para análise do D.M.

### **Conteúdos Programáticos (detalhado)**

1. Conceitos fundamentais: desenvolvimento, crescimento, maturação, motricidade e comportamento;
2. Tipos de habilidades motoras: rudimentais, fundacionais e especializadas;
3. Pirâmide do desenvolvimento motor;
4. Caracterização geral das diferentes fases do desenvolvimento humano;
5. Conceitos de período sensível e período crítico;
6. Conceito de competência motora;
7. Metodologias de avaliação da competência motora, aplicação prática da Motor Competence Assessment;
8. Conceitos base de antropometria: instrumentos, técnicas de medição e tipo de erros;
9. Protocolos de antropometria para as principais medições;
10. Somatótipo: conceito, quantificação, avaliação e interpretação;
11. Utilização de tecnologia para análise do desenvolvimento motor e análise desportiva.

### **Metodologias de avaliação**

Avaliação Contínua:

- Realização de fichas teórico-práticas individuais (50% nota final);
- Avaliação individual de recolhas antropométricas (50% nota final).

Fórmula da nota final: (nota das fichas teórico-práticas individuais + nota da avaliação individual de recolhas antropométricas) / 2

Nota mínima de aprovação à Unidade Curricular de 10 valores.

Avaliação Final (por exame):

- Exame escrito individual sobre conteúdos da UC (50% nota final);

- Prova prática individual de recolha de medidas antropométricas (50% nota final).  
Fórmula da nota final: (nota do exame escrito + nota da prova prática de medidas antropométricas) / 2  
Nota mínima de aprovação à Unidade Curricular de 10 valores.

### **Software utilizado em aula**

Ms Teams  
Excel  
Kinovea

### **Estágio**

Não aplicável

### **Bibliografia recomendada**

- Catela, D. e Seabra, A. e Branco, M. e Mercê, C. (2015). *Comportamento Motor: Uma Área de Conhecimento*. Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Rio Maior
- Cordovil, R. e Barreiros, J. (2014). *Desenvolvimento Motor na Infância*. Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa
- Fragoso, I. e Vieira, F. (2011). *Cin antropometria: Curso Prático*. Faculdade de Motricidade Humana. Cruz Quebrada

### **Coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos**

- O objetivo A será atingido após a leção do conteúdo 1.
- O objetivo B será atingido após a leção dos conteúdos 2,3,4 e 5.
- O objetivo C será atingido após a leção dos conteúdos 5.
- O objetivo D será atingido após a leção dos conteúdos 6 e 7.
- O objetivo E será atingido após a leção dos conteúdos 8, 9 e 10
- O objetivo F será atingido após a leção de todos os conteúdos.

### **Metodologias de ensino**

- A- Método expositivo;
- B- Aprendizagem baseada em problemas;
- C- Realização de estudos de caso;
- D- Atividades práticas e laboratoriais;
- E- Análise, reflexão e discussão;
- F- Utilização de tecnologias educacionais, profissionais e de investigação.

### **Coerência das metodologias de ensino com os objetivos**

Para maximizar o alcance dos objetivos propostos, todas as metodologias serão empregadas em

todos os conteúdos, permitindo uma abordagem abrangente e adaptável às diferentes necessidades e estilos de aprendizagem dos alunos.

### Língua de ensino

Português

### Pré-requisitos

Não aplicável

### Programas Opcionais recomendados

Não aplicável

### Observações

Não aplicável  
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;
- 5 - Alcançar a igualdade de género e empoderar todas as mulheres e raparigas;
- 10 - Reduzir as desigualdades no interior dos países e entre países;

---

### Docente responsável



Assinado por: Cristiana Isabel  
André Mercê  
Identificação: B114165799  
Data: 2025-03-10 às 10:46:47

