

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 II

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

Ano | Semestre: 1 | S2

Tipo: Obrigatória; Interação: Presencial; Código: 65898

Área de educação e formação: Desporto

Docente Responsável

Vítor Milheiro

Formador Externo - Instituição parceira

Docente(s)

Catarina Hilario

Formador Externo - Instituição parceira

Tobias Portela

Formador Externo - Instituição parceira

Rita Maria Atalaia Antunes da Silva

Formador Externo - Instituição parceira

Ana Carrêlo

Formador Externo - Instituição parceira

Vítor Milheiro

Formador Externo - Instituição parceira

Objetivos de Aprendizagem

Nesta Unidade Curricular os alunos devem experienciar uma prática desportiva regular e sistematizada, acompanhada pela aquisição de um conjunto de conhecimentos de índole técnica e metodológica, que possibilitem uma vivência inicial e uma formação desportiva multifacetada.

Objetivos de Aprendizagem (detalhado)

- Conhecer e aplicar, no treino e em competição simulada, as habilidades técnicas básicas da Ginástica, do Atletismo, da Natação e do Ténis. - Conhecer os fundamentos teóricos de suporte

às habilidades técnicas e táticas (quando aplicável) da Ginástica, do Atletismo, da Nataação e do Ténis. - Conhecer e aplicar, em contexto de competição simulada ou de jogo, os regulamentos técnicos da Ginástica, do Atletismo, da Nataação e do Ténis tendo em conta todos os procedimentos de segurança. Objetivos específicos da Ginástica: - Proporcionar aos alunos a compreensão dos princípios didático-metodológicos de abordagem aos conteúdos técnicos de base, da modalidade de Ginástica; - Identificar os diferentes padrões motores gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença; - Adquirir experiência motora nas diferentes modalidades gímnicas e perceber o transfer de aptidões motoras; - Compreender a biomecânica dos movimentos gímnicos; - Compreender a técnica dos vários elementos gímnicos; - Corrigir os erros mais frequentes de base nos elementos gímnicos; - Aprender a aplicar e utilizar situações de aprendizagem; - Aprender a aplicar as ajudas na aprendizagem dos elementos gímnicos; - Conhecer os regulamentos técnicos das várias disciplinas da Ginástica. Objetivos específicos do Atletismo: - Demonstrar com aptidão as diferentes técnicas, e progressões pedagógicas, das diferentes disciplinas de corridas, saltos e lançamentos, conhecendo, e conseguindo conduzir com eficácia o processo de ensino aprendizagem/treino. - Conhecer a história geral do Atletismo bem como os principais pressupostos do regulamento técnico de competição e os equipamentos/recursos materiais específicos do Atletismo. Objetivos específicos da Nataação: - Identificar e relacionar os diferentes domínios com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático. - Aplicar as bases mecânicas da nataação (hidrostática e hidrodinâmica) para justificar o exercício aquático. - Reconhecer e aplicar a progressão pedagógica para adaptação ao meio aquático. - Conhecer as técnicas de nado, partidas e viragens e perceber o processo de desenvolvimento da performance. - Descrever as respetivas técnicas e critérios de êxito. - Planear e conduzir um programa tendo em vista a aprendizagem de cada uma das técnicas da Nataação Pura Desportiva. - Analisar a técnica e selecionar exercícios técnicos com vista à correção da mesma. - Aplicar os princípios mecânicos subjacentes ao desenvolvimento de eficácia de nado das diferentes técnicas. Objetivos específicos do Ténis: - Conhecer as regras oficiais do jogo de Ténis; - Descrever e executar os gestos técnicos básicos da modalidade; - Identificar a terminologia específica da modalidade; - Aplicar as várias pegadas nos diferentes gestos técnicos do jogo de Ténis; - Identificar os princípios táticos básicos; - Identificar os principais erros técnico-táticos; - Relacionar a diferença entre tática e estratégia nas situações de jogo de Ténis; - Desenvolver o domínio do processo de ensino do Ténis, através da metodologia Play and Stay.

Conteúdos Programáticos

Fundamentos teóricos e práticos, técnicas básicas, progressões pedagógicas, regulamentos, equipamentos e modelos competitivos das seguintes modalidades desportivas individuais:

1-Ginástica; 2-Atletismo; 3-Nataação; 4-Ténis.

Conteúdos Programáticos (detalhado)

1-Ginástica: 1.1 Constituição da aula de Ginástica, organização e funcionamento; o papel do Professor; valor educativo da Ginástica. 1.2. Bases e fundamentos da Ginástica. 1.2.1. Introdução aos elementos básicos no Solo. 1.2.1.1. Posturas corporais. 1.2.2. Progressões pedagógicas para a aprendizagem dos elementos gímnicos (colocação dos materiais e ajudas

manuais). 1.2.3. Análise técnica e biomecânica dos elementos gímnicos. 1.2.4. Ajudas manuais no ensino da Ginástica. 1.3. Bases e fundamentos da Ginástica de Trampolins. 1.3.1. Caracterização das diferentes disciplinas dos Trampolins. 1.3.2. Regras de segurança na organização das aulas (montagem, colocação dos materiais, ajudas, manipulação). 1.3.3. Metodologia de aprendizagem dos elementos de base: Trampolim, Duplo Mini-trampolim e Mini-trampolim. 1.4. Bases e fundamentos da Ginástica Acrobática. 1.4.1. Caracterização da Ginástica Acrobática. 1.4.2. Técnicas básicas de pegadas e suportes. 1.4.3. Exercícios de pares, trios, quadras e grupos. 1.4.4. Exercícios de equilíbrio, dinâmicos e combinados.

2-Atletismo: 2.1. História do atletismo; 2.2. Características da pista de atletismo; 2.3. Corridas de fundo e de meio-fundo, corridas de velocidade, corridas com barreiras e corridas de estafetas: análise das fases das diferentes corridas, técnica de corrida, partida de blocos, tática, metodologia de treino, progressões pedagógicas, regulamento técnico e equipamentos. 2.4. Salto em comprimento, salto em altura: análise das fases dos saltos, as diferentes técnicas, metodologia de treino, progressões pedagógicas, regulamento técnico e equipamentos. 2.5. Lançamento do peso: análise das fases do lançamento, as diferentes técnicas, metodologia do treino, progressões pedagógicas, regulamento técnico e equipamentos. 2.6. O modelo da Escola de Atletismo: atletismo adaptado aos escalões etários mais jovens, sequência de ensino das disciplinas, progressões pedagógicas.

3-Natação: 3.1. Especificidade do meio líquido; 3.2. Bases mecânicas da Natação; 3.3. Adaptação ao Meio Aquático; 3.4. Natação Pura Desportiva; 3.4.1 Técnica de Crol; 3.4.2 Técnica de Costas; 3.4.3 Técnica de Bruços; 3.4.4 Técnica de Mariposa; 3.4.5 Viragens, Partidas e Chegadas

4-Ténis: 4.1 Conhecer as regras oficiais do jogo de Ténis; 4.2 Descrever e executar os gestos técnicos básicos da modalidade; 4.3 Identificar a terminologia específica da modalidade; 4.4 Aplicar as várias pegadas nos diferentes gestos técnicos do jogo de Ténis; 4.5 Identificar os princípios táticos básicos; 4.6 Identificar os principais erros técnico-táticos; 4.7 Relacionar a diferença entre tática e estratégia nas situações de jogo de Ténis; 4.8 Desenvolver o domínio do processo de ensino do Ténis, através da metodologia Play and Stay.

Metodologias de avaliação

Para ter aproveitamento em avaliação contínua o aluno terá que frequentar um mínimo de 2/3 das aulas e obter uma classificação mínima de 10 valores em cada um dos módulos de formação (Ginástica, Natação, Atletismo e Ténis). A avaliação contínua apresenta, em cada módulo de formação, uma componente Prática (40%), uma componente Escrita ou Oral (40%) e uma componente de Atitudes (20%).

Os alunos em situação especial devem contactar o responsável da Unidade Curricular no início do semestre para definirem alternativas ao processo ensino-aprendizagem e avaliação.

O exame final apresenta uma Prova Escrita ou oral (50%) e uma Prova Prática (50%), em que o aluno terá de obter no mínimo 10 (dez) valores em cada prova e em cada módulo de formação (Ginástica, Natação, Atletismo e Ténis).

Software utilizado em aula

N/A

Estágio

Bibliografia recomendada

- Alfaro, L. (2000). *Iniciación a la gimnasia artística*.. Paidotribo. Barcelona
- Barbosa, T. e Costa, M. e Marinho, D. e Queirós, T. (2022). *Manual de referência FPN para o Ensino e aperfeiçoamento técnico em natação: um modelo multidisciplinar 2ª Edição*.. FPN. Lisboa
- Bravo, J. e Lopez, F. e Ruf, H. e Seirul-lo, F. (1992). *Atletismo (II) - Saltos*.. Ed. Comité Olímpico Español. Madrid
- Bravo, J. e Martinez, J. e Durán, J. e Campos, J. (1993). *Atletismo (III) - Lanzamientos*.. Ed. Comité Olímpico Español. Madrid
- Fernandes, R. e Costa, M. e Costa, A. (2023). *Estudos em Natação Parte 1- Os Quatro Nados Convencionais*.. Sportbook. Lisboa
- Moreira, J. e Araújo, C. (2004). *Manual Técnico e Pedagógico de Trampolins*.. Porto Editora. Lisboa
- Olímpico Español, C. (1993). *Ténis (1)*.. Comité Olímpico Español. Madrid
- Olímpico Español, C. (1993). *Ténis (2)*.. Ed. Comité Olímpico Español. Madrid
- Portuguesa Atletismo, F. (2012). *Dossier do Professor – fundamentos correr, lançar, saltar*.. Federação Portuguesa de Atletismo. Lisboa
- Portuguesa de Ténis, F. (2014). *Manual do Treinador Nível I*.. Federação Portuguesa de Ténis. Lisboa
- Portuguesa de Ténis, F. (2014). *Manual do Treinador Nível II*.. Federação Portuguesa de Ténis. Lisboa

Coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos

Os conteúdos foram definidos tendo em conta a operacionalização dos objetivos da unidade curricular, de modo a garantir o desenvolvimento das competências motoras dos alunos associada à componente de experiência de aprendizagem e treino dos elementos técnicos e táticos fundamentais nos desportos individuais.

Metodologias de ensino

O ensino é presencial. Nas aulas teóricas serão expostos temas relativos aos conteúdos programáticos da unidade curricular com recurso a diapositivos e vídeos. Nas aulas práticas serão vivenciadas situações de prática efetiva em cada um dos módulos.

Coerência das metodologias de ensino com os objetivos

As metodologias foram definidas tendo em conta os objetivos da unidade curricular, os recursos existentes e a especificidade dos módulos de formação, permitindo aos alunos adquirir conhecimentos e desenvolver competências teóricas e teórico-práticas relativamente aos conteúdos abordados. Foram considerados conteúdos de natureza teórica e prática, os quais deverão contemplar a experimentação e adaptação às diferentes modalidades, na perspetiva do praticante.

Língua de ensino

Português

Pré-requisitos

N/A

Programas Opcionais recomendados

N/A

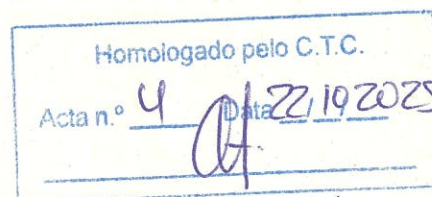
Observações

N/A

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:

5 - Alcançar a igualdade de género e empoderar todas as mulheres e raparigas;

Docente responsável



Assinado por: Vítor Manuel
Alves Milheiro
Identificação: BI04418215
Data: 2025-06-20 às 13:55:43