

 Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR	MODELO PED.007.02
--	--	------------------------------

Mário Jorge
Bourenço
Carolina Vila-Chã

Curso	Licenciatura em Desporto				Ano letivo		2015/2016
Unidade Curricular	Metodologia das Atividades Aquáticas				ECTS		6
Regime	Obrigatório						
Ano	3º	Semestre	1º sem		Horas de trabalho globais		
Docente (s)	Mário Jorge de Oliveira Costa, Bernardete Antunes Lourenço Jorge				Total	162	Contacto 75
Coordenador da Área Disciplinar	Carolina Júlia Félix Vila-Chã						

PREVISTO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

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

1. Conhecer os fundamentos teóricos que suportam a implementação das atividades aquáticas;
2. Entender os benefícios e propósitos das diferentes atividades aquáticas;
3. Planear, prescrever e gerir programas de atividades aquáticas.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A – Adaptação ao Meio Aquático

- Conceito de saber nadar
- Habilidades motoras aquáticas básicas (Equilíbrio, Respiração, Propulsão e Manipulações);
- O jogo aquático recreativo.

B – Fundamentos Básicos da Hidroginástica

- Enquadramento (conceitos, fitness aquático vs hidroterapia);
- População alvo (prescrição e mais-valias);
- Benefícios (peso corporal, fortalecimento muscular, dispêndio energético, relações inter-pessoais);
- Estrutura da aula (introdução, condicionamento cardiorrespiratório, condicionamento muscular e retorno à calma);
- Manipulação da intensidade (alavancas anatómicas, orientação palmar, introdução de equipamentos, cadência musical);
- Controlo da intensidade (consumo de oxigénio, concentração de lactato, frequência cardíaca, perceção subjetiva de esforço e teste da fala);
- Música e coreográfica (função, estrutura e ritmo musical, métodos de montagem coreográfica).

C – Variantes da Hidroginástica

- Deep water, Hidrobike, Aquacombat, Hidrojump, Aquazumba;
- Material específico e auxiliar;
- Gestos e posturas específicas;
- Opção musical;
- Incidência muscular;

D – Planeamento anual na Hidroginástica

- Condicionantes primários do planeamento (horário semanal, calendário anual, momentos festivos);
- Picos de forma (bi anual ou tri-anual);
- Componentes de trabalho (desenvolvimento cardiovascular, força muscular);

- Sistemas energéticos (capacidade aeróbia e potência aeróbia);
- Estratégias de medição de intensidade de esforço (escala de Borg, frequência cardíaca);
- Métodos de treino (contínuo vs intervalado, geral vs localizado);
- Meios de treino (equipamentos e variantes);

E – Evidências Fisiológicas e Biomecânicas na Hidroginástica

- Conceitos (Cadeia de prevenção de lesão, técnico de desporto vs técnico de saúde);
- Avaliação Fisiológica (consumo de oxigénio, concentração de lactato, frequência cardíaca, dispêndio energético, perceção subjetiva de esforço);
- Avaliação Biomecânica (cinemática, dinamométrica, eletromiográfica e antropométrica);
- Análise em contextos variados (múltiplas faixas etárias, com e sem equipamentos, a diferentes níveis de imersão corporal, em exercícios distintos);

F – Atividades aquáticas na primeira infância

- Enquadramento (conceitos, vantagens das atividades aquáticas);
- Objetivos (psico-motores, cognitivos e socio-afetivos);
- Organização e gestão da aula (frequência semanal, duração, nº de alunos, acompanhantes, características da piscina, água e ambiente, vestuário);
- Manipulação do bebé (pegas verticais e dorsais, a um e dois apoios);
- Conteúdos de progressão pedagógica (adaptação ao local, flutuações, deslocamentos, imersões, passagens e saltos);
- Estilos de ensino (atividade lúdicas vs ensino individualizado);

3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC

Os conteúdos A “Adaptação ao Meio Aquático”, B “Fundamentos Básicos da Hidroginástica”, C “Variantes da Hidroginástica”, E “Evidências Fisiológicas e Biomecânicas na Hidroginástica” e F “Atividades aquáticas na primeira infância” remetem para as competências 1 “Conhecer os fundamentos teóricos que suportam a implementação das atividades aquáticas” e 2 “Entender os benefícios e propósitos das diversas atividades aquáticas”. O conteúdo E “Planeamento anual” remete para a competências 3 “Planear, prescrever e gerir programas de atividades aquáticas”.

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

ABOARRAGE, N. (2003). Hidro Treinamento. Ed. Shape. Rio de Janeiro.

ADAMI, M. (2002). Aquafitness. Civilização Editores. Porto.

AQUATIC EXERCISE ASSOCIATION. (2008). Standards and guidelines for aquatic fitness programming. Nokomis, FL: Aquatic Exercise Association.

BARBOSA, T. e QUEIRÓS, T. (2004). Ensino da Natação. Ed. Xistarca. Lisboa.

BARBOSA, T., QUEIRÓS, T. (2005). Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica. Ed. Xistarca. Lisboa.

CAMUS, J.L. (1995). Las Prácticas Acuáticas del Bebé. Ed. Paidotribo. Barcelona.

GAINES, M. (1993). Fantastic Water Workouts. Human Kinetics Publishers. Champaign. IL.

LANGENDORFER, S., BRUYA, L. (1995). Aquatic readiness. Developing water competence in young children. Human Kinetics. Champaign, IL.

LAWRENCE, D. (2004). The complete guide to exercise in Water. A&C Black, London.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

Metodologias de ensino

Aulas teóricas: espaço de transmissão de conteúdo para entendimento dos benefícios e propósitos de aplicação de diversas atividades no contexto aquático. Aulas teórico-práticas: incidirão no processo de trabalho aplicado individual ou em grupo subjacente à construção e planeamento de programas aquáticos. Aulas de prática laboratorial: dotar os alunos dos conhecimentos fulcrais ao exercício das atividades aquáticas e possibilitar a sua consolidação através de experiência prática em contexto de aula simulada.

Regras de avaliação

A avaliação final incidirá no desempenho do aluno na componente prática (80%) subjacente à criação e aplicabilidade de uma sessão de Adaptação ao Meio Aquático (40%) e de uma sessão de Hidroginástica (40%). Haverá ainda avaliação do desempenho na componente teórica (20%) pela realização de um teste escrito. Se a nota mínima de 10 valores no somatório de todas as componentes não for alcançada haverá um exame cuja ponderação da nota final será de 100%. Faz-se notar que será obrigatório tirar nota mínima de 7,5 em todas as componentes. Os alunos ao abrigo de estatuto especial têm obrigatoriamente de comparecer aos momentos de avaliação.

6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR

As metodologias serão selecionadas de forma a rentabilizar e maximizar a aquisição dos conteúdos associados a cada competência adquirir:

1. Exposição dos conteúdos oralmente e através de meios multimédia. Esta metodologia será utilizada para melhor apresentar os conteúdos fundamentais associados às todas as competências.
2. Execução prática dos conteúdos em situações de simulação para desenvolver e consolidar a competência 3 "Planear, prescrever e gerir programas de atividades aquáticas". Existirá apoio simultâneo com orientação tutória transversal a todas as componentes.

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

De acordo com o regime em vigor na ESECD.

8. CONTATOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Docente: Mário Jorge de Oliveira Costa

Contacto: mario.costa@ipg.pt

Horário de atendimento: quarta-feira das 14:00 as 18:00

Docente: Bernardete Antunes Lourenço Jorge

Contacto: bernardete@ipg.pt

Horário de atendimento: segunda-feira das 9:00 as 12:00 e das 16:30 as 17:30, terça-feira das 9:00 as 10:00 e quarta-feira das 11:30 as 12:30.

9. OUTROS

Nada a incluir

ESECD, 22 de Setembro de 2015

Docente: Mário Jorge de Oliveira Costa
(Prof. Adjunto Mário Jorge de Oliveira Costa)

Docente: Bourenço
(Prof. Assistente Bernardete Antunes Lourenço Jorge)

Coordenadora da área disciplinar: Caroline Vila-Chã
(Prof. Adjunta Carolina Júlia Félix Vila-Chã)