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

<i>Curso</i>	DESPORTO			<i>Ano letivo</i>	2015/2016
<i>Unidade Curricular</i>	Prática dos Desportos I – Ginástica			<i>ECTS</i>	3
<i>Regime</i>	OBRIGATÓRIO				
<i>Ano</i>	1º	<i>Semestre</i>	1ºSEM	<i>Horas de trabalho globais</i>	
<i>Docente (s)</i>	Jorge dos Santos Casanova			<i>Total</i>	81
<i>Coordenador área disciplinar</i>	Teresa de Jesus Costa Fonseca			<i>Contacto</i>	45

GFUC Previsto

A unidade Curricular encontra-se integrada no currículo do curso de Licenciatura em Desporto (1ºAno), é obrigatória, de âmbito semestral e de carácter teórico prático. É constituída por aulas teórico-práticas e de orientação tutorial.

Nesta unidade curricular são desenvolvidas destrezas gímnicas desportivas, com uma carga horária semanal de:

- Ginástica Desportiva (1h30 + 1h30h TP)

Nota: sempre que se justifique serão constituídos grupos para as aulas TP.

1. OBJECTIVOS DA UNIDADE CURRICULAR E COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

GERAIS:

- 1- Enriquecer os conhecimentos específicos dos desportos individuais como actos culturais significativos, conscientes e participativos;
- 2- Dotar os estudantes de competências que visam o domínio dos fundamentos teóricos e metodológicos das modalidades desportivas individuais e a implementação destes fundamentos em realidades particulares e contextuais de treino e de formação técnica.
- 3 Promover a aprendizagem de conhecimentos do âmbito específico da UC, relativamente ao seu conteúdo e estrutura;
- 4 Assegurar através de vivências próprias, situações pedagógicas conducentes ao enriquecimento da experiência motora;
- 5 Promover o estudo de métodos e técnicas de ensino da ginástica desportiva (parte principal, fundamental, final do elemento técnico);
- 6 Evidenciar os aspectos pedagógicos, metodológicos e programáticos das etapas de formação: desenvolvimento específico e aquisição de elementos técnicos.

2 CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Com o intuito de melhor orientar o processo pedagógico e situar o aluno perante ele, as tarefas do estudante concentram-se em torno de:

- desempenho motor – o aluno deverá participar nas acções práticas manifestando comportamentos quer ao nível da sua execução, quer na interpretação e prescrição de soluções dos problemas postos;
- desempenho cognitivo – a tarefa será cumprida na análise da acção, comparação com o modelo preconizado e indicação da correcção.

O estudante deverá estar constantemente desperto para o domínio do suporte teórico da actividade, de modo que durante a execução possa descrever os elementos condicionais mais relevantes, preconizar uma resposta correcta, realizá-la e (auto) criticá-la de forma ideal. Pretende-se assim criar uma atitude discente extremamente participativa e consciente perante a actividade proposta.

Ginástica

1 – Activação funcional como primeira etapa de abordagem à actividade gímnica:

- com acções musculares pouco intensas;
- com acções musculares mais intensas.

2 – Circuito de *interval-training* como meio de vivência de situações não habituais em que ocorrem as primeiras acções musculares típicas destas actividades.


3 – BasicGYM – a técnica antes da técnica

- Padrões motores gímnicos (centro de massa, posições de postura de equilíbrio, apoios suspensões) (Preparação de saltos, rotações, balanços, pegas, suspensões e receções)

4- Conhecer e compreender o universo gímnico- Enquadramento da ginástica (Conceitos básicos e nomenclatura da ginástica) e um pouco de história das disciplinas da ginástica

5 – Realização de uma sequência gímnica de destrezas de base, características da ginástica artística masculina (GAM) e feminina (GAF), como da ginástica em geral - a execução, as ajudas e estratégias de ensino:

- evoluções no **solo** (rolamentos, elementos de flexibilidade(ponte, espargata, bandeira, pernas afastadas com peito no solo) apoios invertidos, rodas, rodadas, aranha à frente e atrás, flic flac, salto de mãos, basculação, mortal nos diferentes aparelhos, saltos gímnicos);
- elementos nas **paralelas simétricas** (balanços braquiais e braços, apoios invertidos, rolamentos à frente e retaguarda, tesouras, angulo e saídas);

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

- c) Elementos nas **paralelas assimétricas** (balanços, rolamentos à frente e à retaguarda, passagens do banzo superior para o inferior com e sem meia pirueta, passagens do banzo inferior para o superior com e sem meia pirueta, saída com basculação e com pernas afastadas.
- d) Destrezas na **barra fixa** (balanços com trocas de mãos, rolamentos, sarilho, subida de bicos, ½ gigante, saída em mortal em basculação e com ½ pirueta);
- e) Habilidades gímnicas na **trave olímpica** (salto de gato, afundo, salto com afastamento lateral das pernas, deslocamentos, 1/2 pivot e pivot360°, troca de passo, rolamentos, roda, saída com ½ pirueta);
- f) Elementos técnicos nas **argolas** (Suspensões em extensão, ângulo e balanços á frente e atrás com rotações do tronco à frente e atrás, vela);
- g) **Cavalo com arções**; (posição frontal com balanços alternados(laterais e transversais) de pernas e cambio de mãos nos arções.
- h) **saltos sobre o cavalo, plinto e bock** em plano transversal e longitudinal (salto de eixo, entre-mãos, apoio facial invertido);
- i) Sequência de 5 saltos (salto em extensão"vela", salto carpa, salto encarpado, pirueta vertical, mortal atrás) no **mini-trampolim, duplo trampolim e trampolim elástico** (cama elástica);
- j) Elementos acrobáticos da **ginástica acrobática**.

6- Noções Básicas de Segurança na Prática

- a) Componentes de segurança (contexto da sala e seu ambiente, alunos/ginastas e professor/técnico)
- b) As ajudas em ginasta (intervenção manual e os materiais)
- c) Principais preocupações na prevenção de lesões mais comuns na ginástica

7- Noções básicas de biomecânica na ginástica (padrões motores na ginástica, princípios mecânicos comuns, posições de posturas básicas).

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

Os conteúdos programáticos estão em coerência com os objectivos da UC, pois:

Os pontos (a - f) dos conteúdos programáticos pretende concretizar o ponto 4 dos objetivos.

O ponto (1 e 2) dos conteúdos programáticos pretende concretizar o ponto 1 e 2 dos objetivos.

O ponto (4) dos conteúdos programáticos pretende concretizar o ponto 4 dos objetivos

4 .BIBLIOGRAFIA

- Araújo, C. (2004) “Manual de ajudas em ginástica” Porto, Carlos Araújo
- Borrman, G. “(1980) “Ginástica de aparelhos” . Ed. Estampa , Lisboa.
- Casanova, J. (2011) “O ensino do flic flac” . Ed do autor, não publicado. Guarda
- Dieckert, J. (1981) “Ginástica Olímpica, exercícios progressivos e metódicos” . Ed. Técnicas Lisboa
- Federação Portuguesa de ginástica (1974) “progressão Pedagógica Masculina”, Ed. F.P.G. Lisboa
- Miyake, S. , Fonseca, E. (1999) “PlayGYM-Ginástica de aparelhos para Clubes, Escolas e Autarquias.” Lisboa – Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Peixoto, C.(1993) “Ajuda Manual – atitude corporal face ao executante”, Ed. FMH, Lisboa
- Peixoto, C.(1984) “Ginástica Desportiva 1 e 2”, Ed. ISEF Lisboa
- Peixoto, C. (1990) « Trampolins Elásticos – Sistematização da Aprendizagem » Lisboa, FMH
- Piard, C. (1973) “acrobatie au sol et saut de cheval”, Ed. Amphora, Paris
- Readhead, L. (s/d) Manual de Entrenamiento de gimnasia masculina”, Editorial paidotribo; Barcelona
- Smith, T. (1982) “Gymnastics – mechanical understanding”, ED. Hodder & Stoughton
- Ukman, M. e S. (1977) “ Metodologia do treino da ginástica desportiva”

5 MÉTODOS DE AVALIAÇÃO

A avaliação a realizar nesta unidade curricular segue o estipulado no Regulamento de Avaliação da ESEG. O aluno tem direito a dois tipos de avaliação: A Avaliação Contínua e a Avaliação Final.

Avaliação Contínua: realizada ao longo de todo o semestre, dela fazem parte a avaliação dos parâmetros descritos na seguinte tabela e respectivas ponderações na nota final:

Elementos a avaliar		%
	- assiduidade, participação e empenho do aluno nas sessões práticas; - avaliação técnica	30%
Ginástica	- assiduidade, participação e empenho do aluno nas sessões práticas; - teste de avaliação da habilidade técnica, relativamente à prestação motora do aluno na resolução de tarefas que terão como finalidade a execução de destrezas gímnicas.	40%
	- 1 mini teste + 2 fichas de trabalho (15%) - Avaliação prática (AP) - 4 avaliações técnicas (10%) - Desempenho nas aulas práticas(5%)	30%

Avaliação contínua sem exame final (artigo 21.º e da alínea 2 do artigo 22.º da portaria n.º201/2010, de 15 de outubro)

Nota: os alunos com **estatuto de estudante trabalhador** podem realizar a avaliação contínua, não necessitando para o efeito de 2/3 de presenças (o regime de frequência deve ser acordado com o docente da disciplina no início do semestre). Deverão no entanto, estar presentes em todos os momentos da avaliação de cada um dos blocos.

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

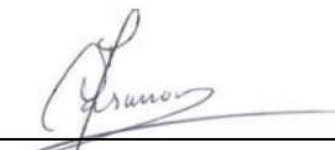
As metodologias de ensino estão em coerência com os objetivos da unidade curricular dado que a metodologia expositiva possibilita atingir especificamente os pontos 1, 2, 3 e 4 dos objetivos e também todos os restantes objetivos.

A metodologia de trabalho pelo estudante na resolução de exercícios e de casos práticos, com o objetivo de consolidação dos conhecimentos e na abordagem de casos práticos e tarefas de investigação para os estudantes desenvolverem fora das horas de contacto possibilita atingir os restantes objetivos.

Os métodos de avaliação permitem atingir todos os objetivos.

7. Horário de atendimento - 3ªfeira 9h-11h ; 5ªfeira – 10h30-12h30

8. ASSINATURAS (do docente e coordenador área científica)



(Assist. 2º triénio Jorge Casanova)