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

Curso	DESPORTO				Ano letivo		2015/2016	
Unidade Curricular	Prática dos Desportos II – Ginástica				ECTS		2	
Regime	OBRIGATÓRIO							
Ano	1º	Semestre	2ºSEM		Horas de trabalho globais			
Docente (s)	Jorge dos Santos Casanova				Total	54	Contacto	22,5
Coordenador área disciplinar	Teresa de Jesus Costa Fonseca							

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 TP)

Com a presente unidade curricular pretende-se dotar os alunos de competências ao nível do conhecimento da lógica da competição na Ginástica e capacita-los para intervir no processo de ensino e treino do mesmo como técnicos da modalidade, de forma consciente e autónoma, com especial destaque para os primeiros anos de formação dos praticantes. Pretende-se como perfil de saída que os formados sejam capazes de analisar, refletir e intervir no processo de formação dos jovens praticantes de GAM, GAF, ginástica de trampolins, ginástica rítmica e ginástica acrobática no treino e na competição.

2. – CONTEUDOS

- Enquadramento da ginástica (origens da ginástica e regulamentação).
- A ginástica acrobática e a ginástica aeróbica;
- Ativação funcional (aquecimento) e preparação física adaptada à ginástica.
- Planificação e organização de sessões de treino na Ginástica (GAM, GAF, acrobática e trampolins);
 - Treino específico das diferentes modalidades (Solo, Barra fixa, paralelas, trave, trampolins e saltos);
 - Construção e elaboração da sessão de treino direccionadas para a Ginástica desportiva para diferentes escalões etários;

- Observação, avaliação e análise do treino / competição por parte do treinador.
- Avaliação e controlo de treino (Bateria de testes gerais)
- Desenvolvimento das componentes motoras de forma específica relacionada com as diferentes disciplinas.
 - a) Aptidão física (resistência muscular, força, potência, flexibilidade e resistência cardiovascular)
 - b) Componentes motoras (agilidade, equilíbrio, coordenação e orientação espacial)
- Tendências evolutivas do treino e da competição na Ginástica.
- Detecção de talentos na Ginástica.
- Sessões de microensino e reensino de destrezas gímnicas
- Noções básicas de segurança na prática (Componentes da segurança, as ajudas e prevenção de lesões)
- Coreografias e aspetos artísticos da construção de rotinas na ginástica (musica, sequências, harmonia, graciosidade, ritmo, encadeamento...)

3. - BIBLIOGRAFIA

Araujo, 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) “acrobatic 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”

4. MÉTODOS DE AVALIAÇÃO

A avaliação a realizar nesta unidade curricular segue o estipulado no Regulamento de Avaliação da ESEG. 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)

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	15%
Ginástica	- assiduidade, participação e empenho do aluno nas sessões práticas; - teste de avaliação da habilidade técnica, relativamente à regência de sessões práticas na resolução de tarefas que terão como finalidade a execução de destrezas gímnicas.(organização e gestão da sessão)	65%
	- 1 trabalho + 2 fichas de trabalho (15%) - Avaliação prática (AP) - 4 avaliações técnicas (10%) - Desempenho nas aulas práticas (5%)	20%

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.

5. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular

A UC de Prática de Desportos II – Ginástica II vem dar continuidade à UC de Prática de Desportos I – Ginástica I, no que respeita ao conhecimento da modalidade e aquisição conhecimentos técnicos e específicos para a prática do mesmo. Acresce, ainda, o fato da UC privilegiar as vivências práticas com o objetivo do aperfeiçoamento dos gestos técnicos, de modo a consolidar a qualidade da intervenção pedagógica. Um outro aspeto importante a realçar é o estimular o desenvolvimento de uma postura reflexiva, proactiva e socialmente responsável dos profissionais, conjugadas com aptidões cognitivas e capacidades de transmissão e tratamento da informação na respetiva área de especialidade. Tem, ainda, com o objetivo contribuir para a compreensão, por parte do aluno, da importância das modalidades, tendo presente a crescente relevância dos instrumentos técnicos e científicos necessários para a melhoria e o aperfeiçoamento da sua intervenção como técnico.

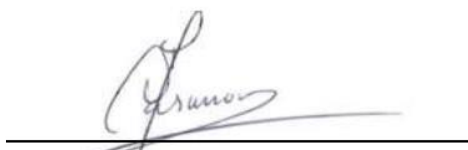
Pretende-se, também, dotar os alunos de competências para intervir no ensino e treino da modalidade de forma consciente e autónoma. Assim sendo, os conteúdos estão orientados para um aprofundar do conhecimento da modalidade, para a aprendizagem das metodologias de ensino/treino, bem como para a observação, avaliação e análise do treino/competição.

6. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

A concretização dos objetivos de aprendizagem apresentados passa pela transmissão de conteúdos científico-técnicos que se procura consolidar através de vivências práticas com o objetivo

de aprendizagem e aperfeiçoamento dos gestos técnicos, de modo a consolidar a qualidade da intervenção pedagógica do estudante. Suportando-se em perguntas questão, como estratégia para conduzir os estudantes na pesquisa dirigida em coerência com os objetivos da U C, que visam enriquecer os conhecimentos específicos nos desportos individuais, domínios dos seus fundamentos por forma a desenvolver competências de saber, ser, estar e fazer. Em síntese, esta UC foi estruturada de conteúdos com o objetivo de contribuir para a compreensão, por parte do aluno, da importância das modalidades, tendo presente a crescente relevância dos instrumentos técnicos e científicos necessários para a melhoria e o aperfeiçoamento da sua intervenção como técnico.

Data: 07.03.2016



(Assist. 2º triénio Jorge Casanova)