

Mário Jorge de Oliveira Costa

Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca

Curso	Licenciatura em Desporto				Ano letivo		2015/2016	
Unidade Curricular	Prática dos Desportos III – Natação				ECTS		2	
Regime	Obrigatório							
Ano	2º	Semestre	1º sem		Horas de trabalho globais			
Docente (s)	Mário Jorge de Oliveira Costa				Total	54	Contacto	22,5
Coordenador da área disciplinar	Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca							

PREVISTO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final da UC o estudante deve ser capaz de:

- 1 - Executar corretamente e de forma eficiente as técnicas alternadas da Natação Pura, as suas viragens e partidas específicas;
- 2 - Identificar os principais erros e dificuldades cometidos pelos alunos nas técnicas de nado alternadas da Natação Pura, nas viragens e partidas específicas;
- 3 - Executar corretamente e de forma eficiente os gestos técnicos da Nataação Sincronizada.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- A. Modelo técnico da técnica de crol
 - Posição corporal
 - Ação dos membros inferiores
 - Ação dos membros superiores
 - Sincronização dos membros inferiores com os membros superiores
 - Ciclo respiratório
- B. Modelo técnico da técnica de costas
 - Posição corporal
 - Ação dos membros inferiores
 - Ação dos membros superiores
 - Sincronização dos membros inferiores com os membros superiores
 - Ciclo respiratório
- C. Condicionantes regulamentares das técnicas de nado alternadas;
- D. Modelo técnico das partidas e viragens específicas;
 - Partida ventral
 - Partida dorsal
 - Viragem de aberta
 - Viragem de rolamento
- E. Condicionantes regulamentares das técnicas de partidas e viragens;
- F. Caracterização e enquadramento da Nataação Sincronizada;
 - Técnicas propulsivas
 - Posições e movimentos básicos
 - Esquemas

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

Os conteúdos A “Modelo técnico da técnica de crol”, B “Modelo técnico da técnica de costa” e D “Modelo técnico das partidas e viragens específicas” remetem para a competência 1 “Executar corretamente e de forma eficiente as técnicas de nado alterandas da Natação Pura as suas viragens e partidas específicas. Os conteúdos C “Condicionantes regulamentares das técnicas de nado alternadas” e E “Condicionantes regulamentares das técnicas de partidas e viragens” remetem para a competência 2 “Identificar os principais erros e dificuldades cometidos pelos alunos nas técnicas de nado alternadas da Natação Pura, nas viragens e partidas específicas”. O conteúdo F “Caracterização e enquadramento da Natação Sincronizada” remete para a competência 3 “Executar corretamente e de forma eficiente os gestos técnicos da Natação Sincronizada”.

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

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

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

BARBOSA, T.M., MARINHO, D.A., COSTA, M.J., SILVA, A.J. (2011). Biomechanics of competitive swimming strokes. In: Klika V (eds). Biomechanics in Applications. pp. 367-388. Intech, Rijeka.

BEAN, D.P. (2005) Synchronized swimming: an American history. McFarland Company, inc, Publishers, North Carolina.

CHOLLET, D. (1990). Approche Scientifique de la Natation. Editions Vigot. Paris.

CONCEIÇÃO, A., GARRIDO, N., MARINHO, D., COSTA, A., BARBOSA, T., LOURO, H., REIS, V., FERRAZ, C., SILVA, A. (2009). As técnicas alternadas em natação pura desportiva: Modelo biomecânico, modelo técnico e modelo de ensino. UTAD-CIDESD, Vila Real.

COSTILL, D.; MAGLISCHO, E. e RICHARDSON, A. (1992). Swimming. Blackwell Scientific Publications. Oxford.

LOURO, H., GARRIDO, N., FERRAZ, P., MARINHO, D., CONCEIÇÃO, A., NETO, J., TOLENTINO, T., BARBOSA, T., SILVA, A. (2009). As técnicas simultâneas em natação pura desportiva: Modelo biomecânico, modelo técnico e modelo de ensino. UNIMONTES, Montes Claros, MG.

MAGLISCHO, E. (2003). Swimming Fastest. Human Kinetics.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

Metodologias de ensino

As aulas de carácter teórico-práticas ou laboratorial incidirão na exposição oral dos conteúdos (modelos técnicos), para posteriormente serem assimilados durante o cumprimento de tarefas eminentemente de carácter motor.

Regras de avaliação

A avaliação incidirá no desempenho do aluno na componente teórica (20%) pela realização de um teste escrito (classificação mínima obrigatória de 7,5 valores) e na componente prática (80%) pelo cumprimento de dois testes práticos (classificação mínima obrigatória de 10 valores). Para aprovação final o aluno necessitará de apresentar uma média igual ou superior a 10 valores no somatório de ambas as componentes. Se esta nota mínima não for alcançada existirá um exame que apenas incidirá na componente teórica cuja ponderação da nota serão os 20% previstos inicialmente para o teste escrito e que posteriormente seguirão conjuntamente com a nota da componente prática para o cálculo final da nota na modalidade em questão. Os alunos a usufruir de estatuto especial terão obrigatoriedade em 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. Assim existirá uma exposição oral (durante a aula prática) de conhecimentos de carácter eminentemente cognitivos que será fundamental para a compreensão e domínio dos conteúdos abordados. A aquisição e aperfeiçoamento de conhecimentos de carácter motor serão o alvo determinante da vertente prática, os quais servirão como base para verificar o grau de sucesso dos alunos na aquisição dos comportamentos terminais.

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

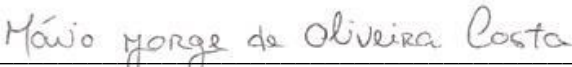
Contacto: mario.costa@ipg.pt

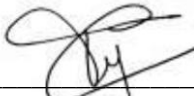
Horário de atendimento: Quarta-feira das 14:00 às 18:00

9. OUTROS

Nada a incluir

ESECD, 22 de Setembro de 2015

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

Coordenadora da área disciplinar: 
(Prof. Adjunta Teresa de Jesus Costa e Fonseca)

