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

Mário Jorge de Oliveira Costa

[Assinatura]

<i>Curso</i>	Licenciatura em Desporto			<i>Ano letivo</i>	2015/2016
<i>Unidade Curricular</i>	Prática dos Desportos IV – Natação			ECTS	3
<i>Regime</i>	Obrigatório				
<i>Ano</i>	2º	<i>Semestre</i>	2º sem	<i>Horas de trabalho globais</i>	
<i>Docente (s)</i>	Mário Jorge de Oliveira Costa			<i>Total</i>	81
				<i>Contacto</i>	45
<i>Coordenador da área disciplinar</i>	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 de nado simultâneas da Natação Pura, as suas viragens e partidas específicas;
- 2 - Identificar os principais erros e dificuldades cometidos pelos alunos nas técnicas de nado simultâneas da Natação Pura, nas viragens e partidas específicas.
- 3 - Executar corretamente e de forma eficiente as técnicas e movimentos básicos de Pólo Aquático.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- A. Modelo técnico da técnica de bruços;
 - Posição corporal
 - Ação dos membros inferiores
 - Ação dos membros superiores
 - Sincronização dos membros inferiores e superiores
 - Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório
- B. Modelo técnico da técnica de mariposa;
 - Posição corporal
 - Movimento ondulatório
 - Ação dos membros inferiores
 - Ação dos membros superiores
 - Sincronização dos membros inferiores e superiores
 - Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório
- C. Condicionantes regulamentares das técnicas de nado simultâneas;
- D. Modelo técnico das partidas e viragens específicas de estilos;
 - Mariposa para costas
 - Costas para bruços
 - Bruços para crol
- E. Condicionantes regulamentares das técnicas de partidas e viragens;
- F. Caracterização e enquadramento do Pólo Aquático
 - Regras do jogo
 - Formas de deslocamento (posicionamento estático, ação dos membros inferiores)

- Técnica com a bola (arremessos, passes, receção e condução de bola)
- Movimentos ofensivos e defensivos
- Ataque organizado e superioridade numérica.

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

Os conteúdos A “Modelo técnico da técnica de bruços”, B “Modelo técnico da técnica de mariposa” e D “Modelo técnico das partidas e viragens específicas” remetem para a competência 1 “Executar corretamente e de forma eficiente as técnicas de nado simultâneas da Natação Pura as suas viragens e partidas específicas. Os conteúdos C “Condicionantes regulamentares das técnicas de nado simultâneas” 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 simultâneas da Natação Pura, nas viragens e partidas específicas”. O conteúdo F “Caracterização e enquadramento do Pólo Aquático” remete para a competência 3 “Executar corretamente e de forma eficiente as técnicas e movimentos básicos de Pólo Aquático”.

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.

BARBOSA, T.M., COSTA, M.J., MARINHO, D.A., QUEIRÓS, T.M., COSTA, A.M., CARDOSO, L., MACHADO, J., SILVA, A.J. (2015) Manual de referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação. Federação Portuguesa de Natação, Lisboa.

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

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.

RIERA, M. (1998). Waterpolo: Técnica-Táctica-Estratégia. Gymnos Editorial. Madrid.

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 pelo cumprimento de dois testes práticos (natação - 50%; polo-aquático - 30%) (classificação mínima de 10 valores). O teste de natação incidirá num percurso de 100 estilos com rigor temporal sendo o aluno considerado APTO se atingir o mínimo exigido (2:20 masculino; 2:40 feminino). Alerta-se para o facto de não existir exame à componente prática. Se esta nota mínima do teste teórico 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 trabalhadores estudantes deverão comparecer impreterivelmente 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

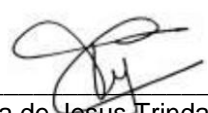
Docente: Mário Jorge de Oliveira Costa
Contacto: mario.costa@ipg.pt
Horário de atendimento: quarta (9:00-13:00)

9. OUTROS

Nada a incluir

ESECD, 23 de Fevereiro de 2016

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

Coordenadora da área disciplinar: 
(Profª. Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca)