



Escola Superior de Educação

Instituto Politécnico de Bragança

Departamento de Ciências do Desporto e de Educação Física

Unidade curricular

Desportos Individuais I (Actividades Aquáticas)

Área Científica: Domínio das actividades físicas e desportivas

Tipo: Anual

Ano: 1º ano

Semestre: S1

Créditos: 4 ECTS

Horas:

Horas de contacto								Horas não presenciais	Avaliação	Total
T	TP	PL	TC	S	E	OT	O			
---	50	---	12	---	---	---	---	51,5	5	108

Carga horária semanal (horas de contacto): 3,1 horas

Nome da docente: Tiago Barbosa

Ano Lectivo: 2006/2007

A disciplina de Actividades Aquáticas dedicar-se-á ao estudo da adaptação ao meio aquático, da natação pura, da hidroginástica e das actividades aquáticas para populações especiais.

Resultados da aprendizagem/Competências adquiridas:

- Adquirir a adaptação ao meio aquático
- Executar correctamente e de forma eficiente as técnicas da Natação pura e Hidroginástica
- Identificar os principais erros e dificuldades cometidos pelos alunos na adaptação ao meio aquático, na Natação pura e Hidroginástica
- Prescrever, planear e gerir programas de adaptação ao meio aquático, de Natação pura e Hidroginástica
- Adquirir e demonstrar consciência do papel educacional da prática das actividades aquáticas

Pré-requisitos:

- Domínio da língua portuguesa e inglês técnico
- Vivências no meio aquático

Conteúdo da unidade curricular:

1. A Adaptação ao Meio Aquático

- 1.1. Conceito de “saber nadar”
- 1.2. As habilidades motoras aquáticas básicas
- 1.3. Etapas da adaptação ao meio aquático
- 1.4. Proposta metodológica para a adaptação ao meio aquático
 - 1.4.1. Adultos
 - 1.4.2. Crianças e Jovens
 - 1.4.2. Bebés

2. Natação Pura

- 2.1. As Técnicas de nado
 - 2.1.1. Origem e evolução das técnicas
 - 2.1.2. Condicionantes regulamentares
 - 2.1.3. Modelos técnicos
 - 2.1.4. Erros mais frequentes
 - 2.1.5. Ensino das técnicas de nado
- 2.2. As Técnicas de partida
 - 2.2.1. Origem e evolução das técnicas
 - 2.2.2. Condicionantes regulamentares
 - 2.2.3. Modelos técnicos
 - 2.2.4. Erros mais frequentes
 - 2.2.5. Ensino das técnicas de partida

- 2.3. As Técnicas de viragem
- 2.3.1. Origem e evolução das técnicas
- 2.3.2. Condicionantes regulamentares
- 2.3.3. Modelos técnicos
- 2.3.4. Erros mais frequentes
- 2.3.5. Ensino das técnicas de viragem

3. Hidroginástica

- 3.1. Benefícios da Hidroginástica
- 3.2. Variação da intensidade de exercitação
- 3.2. Componentes do *Fitness* e a Hidroginástica
- 3.4. Equipamentos auxiliares para Hidroginástica
- 3.5. Estrutura da aula
- 3.6. O papel da música na aula de Hidroginástica

4. Actividades aquáticas para populações especiais

- 4.1. Actividades aquáticas e primeira infância
- 4.2. Actividades aquáticas e grávidas
- 4.3. Actividades aquáticas e gerontologia
- 4.4. Actividades aquáticas e portadores de deficiência

Bibliografia fundamental recomendada:

- BARBOSA, T. e QUEIRÓS, T. (2004). Ensino da Natação. Ed. Xistarca. Lisboa.
- BARBOSA, T. e QUEIRÓS, T. (2005). Manual Prático de Actividades Aquáticas e Hidroginástica. Ed. Xistarca. Lisboa.
- CAMUS, J.L. (1995). Las Prácticas Acuáticas del Bebé. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- CHOLLET, D. (1990). Approche Scientifique de la Natation. Editions Vigot. Paris.
- COSTILL, D.; MAGLISCHO, E. e RICHARDSON, A. (1992). Swimming. Blackwell Scientific Publications. Oxford.
- GAINES, M. (1993). Fantastic Water Workouts. Human Kinetics Publishers. Champaign. Il.
- MAGLISCHO, E. (2003). Swimming Fastest. Human Kinetics.
- REISCHLE, K. (1993). Biomechanica de la Natación. Gymnos Editorial. Madrid.
- RIERA, M. (1998). Waterpolo: Técnica-Táctica-Estratégia. Gymnos Editorial. Madrid.
- SCHMITT, P. (1989). Nager: de la Découverte à la Performance. Editions Vigot. Paris.
- SOARES, S. e VILAS-BOAS, J.P. (2002). Gravidez e actividade aquática. Mundo da Natação. 5: 37-41.
- SOVA, R. (1993). Ejercicios acuáticos. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- VASCONCELOS RAPOSO, A. (1978). O Ensino da Natação. Edições ISEF-UTL. Lisboa.

Metodologias de ensino e aprendizagem e recursos utilizados:

A unidade curricular implica 62 horas de contacto, das quais 50 horas são teórico-práticas e 12 horas são trabalho de campo.

As aulas teórico-práticas incidirão na aquisição e aperfeiçoamento de conhecimentos, de carácter motor, fulcrais para uma melhor compreensão e vivência das actividades em estudo; assim como, na exposição oral, bem como através de meios audiovisuais e multimedia de conhecimentos de carácter eminentemente cognitivos, fundamentais para a compreensão e domínio dos conteúdos abordados.

Os trabalhos de campo visam um contacto precoce dos alunos com o mercado de trabalho e com a realidade laboral no contexto das Actividades Aquáticas.

Metodologia:

- Estudo pessoal do aluno
- Prática individual do aluno
- Exercitação das habilidades motoras com orientação do docente
- Exposição oral e através de meio multimédia e interactivos dos conteúdos pelo docente
- Trabalho de campo

Recursos:

- Piscina e respectivos equipamentos
- Sala de aula e projector multimédia
- Biblioteca da unidade orgânica e do instituto

Metodologias e componentes de avaliação e respectivos créditos:

A avaliação será realizada, de acordo com o "Regulamento do Regime de Frequência e Avaliação dos Alunos". A modalidade normal de avaliação a adoptar será a avaliação de frequência.

A avaliação de frequência incidirá no desempenho dos alunos nas seguintes componentes/provas:

1. Realização de 2 (dois) trabalho escrito/relatório de campo– 30%
2. Realização de 1 (um) teste escrito – 20%
3. Realização de 2 (dois) testes práticos – 50%

Consideraram-se aprovados os alunos que obtenham uma média final igual ou superior a 9,5 valores, não podendo obter em nenhuma das componentes classificação inferior a 7,5 valores.

Língua em que é ministrada:

- Língua Portuguesa
- Inglês (opcional, dependendo da percentagem de alunos estrangeiros a frequentar a unidade curricular)