

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<h2>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</h2>	<p><b>MODELO</b> PED.007.03</p>
---	---	-------------------------------------

<i>Curso</i>	<b>Licenciatura em Desporto</b>						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	<b>Prática dos Desportos IV - Natação</b>						
<i>Ano letivo</i>	2023/2024	<i>Ano</i>	2.º	<i>Período</i>	2.º semestre	<i>ECTS</i>	3
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 81	Contacto: 45		
<i>Docente(s)</i>	Raul Filipe Barbosa Bartolomeu						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável da UC ou</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Coordenador(a) Área/Grupo Disciplinar</i> <input type="checkbox"/> <i>Regente</i>	Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca						

### GFUC 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
  - 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

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b> PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

### 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 Nataação 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 Nataação 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

#### a. Principal

Barbosa, T. M., Costa, M. J., Marinho, D. A., Queirós, T. M., Costa, A. M., Cardoso, L., Martins, M., Leite, F., Machado, J. & Silva, A. J. (2022). *Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em nataação: Um modelo multidisciplinar*. Federação Portuguesa de Nataação.  
[https://fpnatacao.pt/uploads/MANUAL\\_RefFPN\\_22.pdf](https://fpnatacao.pt/uploads/MANUAL_RefFPN_22.pdf)

Guzman, R. J. (1998). *Swimming drills for every stroke*. Human Kinetics

Maglischo, E. (2003). *Swimming Fastest*. Human Kinetics.

Mullen, J. G. (2018). *Swimming Science: Optimum performance in the water*. Ivy Press.

#### b. Complementar

Barbosa, T. M. & Queirós, T. (2005). *Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica*. Xistarca.

Barbosa, T. M., Marinho, D. A., Costa, M. J. & Silva, A. J. (2011). Biomechanics of competitive swimming strokes. In Klika, V. (Ed). *Biomechanics in Applications*. pp. 367-388. Intech.  
<http://www.intechopen.com/books/biomechanics-in-applications/biomechanics-of-competitive-swimming-strokes>

Chollet, D. (1990). *Approche Scientifique de la Natation*. Editions Vigot.

Costill, D., Maglischo, E. & Richardson, A. (1992). *Swimming*. Blackwell Scientific Publications.

Riera, M. (1998). *Waterpolo: Técnica-Táctica-Estratégia*. Gymnos Editorial.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b> PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

## 5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

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.

É interdita a utilização de qualquer tipo de plataforma móvel, em espaço de aula, sem a autorização expressa por parte do docente, sendo que a infração a esta regra poderá resultar na abertura de um processo disciplinar.

A avaliação incidirá no desempenho do aluno na componente teórica pela realização de um teste escrito (20% da nota final, com classificação mínima obrigatória de 10 valores) e na componente prática pelo cumprimento de três testes práticos (mariposa: 15%; bruços: 15% e estilos - 50% da nota final, cada um com classificação mínima obrigatória de 10 valores). Alerta-se para o facto de não existir exame à componente prática. Se a 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 estudantes com impossibilidade de cumprir a assiduidade definida no regulamento por suporte *de atestado médico* têm de atingir 50% de aulas efetivas de prática para poderem ser avaliados na componente prática. Todos os estudantes que não puderem cumprir qualquer requisito de avaliação por motivo de limitação física permanente ou deficiência têm de entregar nos serviços administrativos, nas duas primeiras semanas após o início do semestre, um atestado médico que a comprove. Têm igualmente de acertar, no mesmo período, com o professor da(s) área(s) em questão as alternativas de formação e avaliação.

## 6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UC

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

Na sequência da deliberação em reunião de Conselho Técnico-Científico da ESECD, datada de 13/09/2023, que prevê que “cada docente deverá definir os critérios de assiduidade que considere mais adequados para a promoção do sucesso académico, em função da especificidade da Unidade Curricular, sem prejuízo de poderem ser estabelecidas por área científica/disciplinar orientações a esse respeito”, para aceder à avaliação contínua nesta Unidade Curricular os estudantes deverão participar (de forma ativa e prática) no mínimo em 22 aulas.

Os alunos que não obtiveram aprovação no ano transato, e tendo um comprovativo de sobreposição horária com alguma UC do ano curricular em que estão matriculados, deverão articular com o docente o regime de assiduidade a cumprir. Não obstante, a presença em todos os momentos de avaliação é obrigatória.

Independentemente do regime de assiduidade específico previsto nesta unidade curricular, ao estudante é-lhe exigida obrigatoriedade de pontualidade, sendo que o incumprimento desta regra deverá ter apenas um carácter excecional e justificado.

<p><b>POLI</b> ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p><b>TÉCNICO</b> <b>GUARDA</b></p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b> PED.007.03</p>
--	--	-------------------------------------

## **8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO**

Docente: Raúl Filipe Barbosa Bartolomeu

*Contacto:* bartolomeu@ipg.pt

Horário de atendimento: 3ª feira, 14:00-17:00h

4ª feira, 14:00-17:00h

## **DATA**

ESECD, 19 de fevereiro de 2024