

	<h2 style="margin: 0;">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</h2> <p style="margin: 0;">(GFUC)</p>	<p style="margin: 0;">MODELO</p> <p style="margin: 0;">PED.007.03</p>
---	--	--

<i>Curso</i>	Desporto						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	Prática dos Desportos II – Atletismo II						
<i>Ano letivo</i>	2023-2024	<i>Ano</i>	1.º	<i>Período</i>	2.º semestre	<i>ECTS</i>	2
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 54	<i>Contacto: 22,5</i>		
<i>Docente(s)</i>	Faber Martins						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável da UC ou</i>	<i>Área/Grupo Disciplinar</i>		Teresa Fonseca				
<input checked="" type="checkbox"/> <i>Coordenador(a)</i>	<i>(cf. situação de cada Escola)</i>						
<input type="checkbox"/> <i>Regente</i>							

GFUC PREVISTO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

1.Compreender os princípios fundamentais das técnicas de salto no atletismo (Comprimento, Vara e Triplo Salto), seus objetivos e estrutura de movimento 2.Identificar os diferentes perfis dos saltadores; as principais técnicas e a progressão pedagógica aplicada ao ensino 3.Conhecer os principais referenciais técnicos relativos aos erros, correções e exercícios técnicos e condicionais das diferentes disciplinas 4.Compreender os aspetos biomecânicos das técnicas de lançamento (peso, disco, dardo e martelo) e suas respectivas fases 5.Identificar a progressão pedagógica aplicada ao ensino das técnicas de lançamento, erros, correções e exercícios técnicos e condicionais das diferentes disciplinas 6. Caracterizar as provas de meio fundo e fundo, seus métodos de treino e princípios para planeamento das sessões 7.Elaborar sessões de treino das diferentes disciplinas do atletismo, com objetivos gerais e específicos de desenvolvimento.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Treino dos Saltos: 1.1Comprimento, 1.2Triplo Salto, 1.3Salto com Vara, 1.4 Altura. a) Princípios; b) Objetivos, c) Fases, d) Determinantes Técnicas, e) Progressão Pedagógica, f) Erros e Correções, g) Regulamentos.
2. Treino dos Lançamentos: 2.1 Peso, 2.2 Disco, 2.3 Dardo, 2.4Martelo. a) Lançamentos em translação e rotação, Princípios Biomecânicos (altura, ângulo, velocidade), c) Objetivos, d) Fases, e) Determinantes Técnicas, f) Progressão Pedagógica, g) Erros e Correções, h) Regulamentos.
3. Treino do Meio Fundo e Fundo: 3.1 Caracterização das provas de Meio Fundo e Fundo, 3.2 Métodos para Desenvolvimento da Resistência, 3.3 Treino da Velocidade e da Força, 3.4 Planificação da Época, 3.5 Microciclo
- 4-Planeamento e Periodização Anual: 4.1Simples e Dupla, 4.2 Definição de Objetivos e Estratégias, 4.3 Definição dos conteúdos

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

A UC objetiva desenvolver uma melhor compreensão dos processos pedagógicos da aprendizagem, de forma a permitir a assimilação dos princípios orientadores que norteiam a metodologia do processo de aprendizagem das diferentes disciplinas de salto e lançamentos, provas de meio-fundo e fundo e periodização anual das cargas de treino. Nesta perspetiva, adota-se uma conceção analítica, evidenciando o contacto do aluno com o respetivo meio,

	<h2 style="margin: 0;">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</h2>	<p>MODELO PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

possibilitando um aumento da sua adaptação e perceção sensório-motora, que se traduz numa melhor compreensão dos erros técnicos relacionados aos conteúdos: princípios fundamentais e biomecânicos, fases e progressão pedagógica. O enquadramento dos conteúdos programáticos da unidade consubstancia o aprendizado dos conceitos teórico-práticos, permitindo conhecer, dominar e aplicar as diferentes técnicas. Pretende-se dotar os alunos de competências para intervir no processo de ensino-aprendizagem de forma consciente e autónoma. Os conteúdos estão orientados para um aprofundar do conhecimento da modalidade, aprendizagem das metodologias de ensino e observação e análise do treino/competição.

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

- Bompa, T.O. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas. Editorial Hispano Europea.
- Bravo, J., Martínez, J., Durán, J., Campos, J. (1998) "Atletismo (III) Lanzamientos", Ed. Comité Olímpico Español.
- Cometti, G. (2008). El Entrenamiento de la Velocidad. Editorial Paidotribo, 2ª Edición.
- Dossier do Professor. (2012). Fundamentos Correr, Saltar, Lançar. Federação Portuguesa de Atletismo, Europress, Lda
- Francisco, C. M. (2011). Desporto Individuais - Atletismo. Edições IPG.
- Jeffreys, I. (2013). Developing Speed. NSCA -National Strength & Conditioning Association (NSCA), Human Knetics.
- Sant, J. R. (2009). "Metodología Y Técnicas de Atletismo". Editorial Paidotribo..
- Schmolinsky, G. (1998). "Atletismo", Editorial Estampa, Lda.
- Schmolinsky, G. (2006). Track and Field-The East German Textbook of Athletics. Sport Book Publisher (Can)

5.METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

O processo de formação prevê a realização de sessões teóricas e teórico-práticas onde, depois da exposição teórica dos conteúdos, os alunos consolidam os conhecimentos através de exercícios, progressões metodológicas, práticas simuladas de sessões de treino e competição. Para reflexão e consolidação da aprendizagem, os alunos são estimulados à realização de portfólios sobre as temáticas abordadas nas aulas e à realização de pequenos trabalhos de investigação sobre o ensino, treino da modalidade. Avaliação contínua, sem exame final, contempla as seguintes componentes: **i) Avaliação Prática** – realizada através de avaliação contínua da componente prática – 60% da nota final, referente aos módulos: Triplo Salto, Salto em Altura, Arremesso do Peso, Lançamento do Dardo (4 módulos-15% cada); **ii) Avaliação Teórica** – realizada através de teste escrito em datas agendadas – 40% da avaliação final. A classificação final de Prática de Desportos I resulta da média nota de cada uma das modalidades que a compõem. Os alunos têm que obter a nota mínima de 9,5 valores em cada componente prática avaliada, assim como na avaliação teórica (9,5 valores) para serem considerados aprovados. Anão obtenção da nota mínima (9,5 valores) na avaliação teórica conduz o aluno à admissão ao exame da UC, sendo esta nota registada a 100%.

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

Fundamentadas nos conteúdos da presente unidade curricular, as aulas teórico-práticas, pela sua dinâmica expositiva e de carácter interativo, permitem a transmissão dos conceitos essenciais aos

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

alunos, possibilitando aos mesmos conhecer, compreender e dominar os aspetos gerais e específicos, princípios orientadores e os fatores determinantes do processo de aprendizagem do atletismo, em particular os conceitos inerentes aos saltos e lançamentos. Adicionalmente, as aulas de carácter prático proporcionam aos alunos a oportunidade de aplicar os respetivos pressupostos teóricos inerentes à progressão da metodologia do ensino/aprendizagem das respetivas técnicas, reforçando de forma significativa a assimilação das competências necessárias. As metodologias de avaliação acompanham as metodologias de ensino/aprendizagem na sua relação com a tipologia de competência e com os objetivos da unidade curricular. As competências da ordem do conhecimento e compreensão são essencialmente avaliadas através da realização de avaliações teóricas.

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

De acordo com o regime em vigor na ESECD.

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

fabermartins@ipg.pt : segunda-feira 15:00 as 17:00; terça-feira 15:00 as 18:00

DATA

19 de fevereiro de 2024

O(A) Responsável pela UC

(assinatura)

O(A) Coordenador(a) da Área/Grupo Disciplinar

(assinatura)