

| | | |
|---|---|-----------------------------|
|  | GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC) | MODELO PED.007.03 |
|---|---|-----------------------------|

| | | | | | | | |
|---|--|----------------------------------|-----|----------------|--------------|-------------|---|
| <i>Curso</i> | TeSP em Desportos de Montanha | | | | | | |
| <i>Unidade curricular (UC)</i> | Atividades Náuticas de Montanha | | | | | | |
| <i>Ano letivo</i> | 2022-2023 | <i>Ano</i> | 1.º | <i>Período</i> | 2.º semestre | <i>ECTS</i> | 6 |
| <i>Regime</i> | Obrigatório | <i>Tempo de trabalho (horas)</i> | | Total: 150 | Contacto: 60 | | |
| <i>Docente(s)</i> | Carlos Manuel Correia do Carmo Bombas | | | | | | |
| <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 (cf. situação de cada Escola)</i> | Teresa de Jesus Costa e Fonseca | | | | | | |

GFUC PREVISTO

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

1. Conhecer os fundamentos teóricos que suportam a implementação da adaptação ao meio aquático.
2. Aquisição do fenómeno de prontidão aquática para promoção de atividades náuticas.
3. Planear e organizar, sob o ponto de vista técnico, atividades de Canoagem, em lagos e rios.
4. Realizar atividades de canoagem, aplicando os conhecimentos requeridos de hidrologia, meteorologia, cartografia e orientação.
5. Interpretar os lagos e rios, utilizando informação relevante sobre a paisagem, o património, a cultura e os produtos locais.
6. Aplicar e comunicar as metodologias e técnicas específicas da atividade.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A – Adaptação ao Meio Aquático:

- Conceito de prontidão aquática;
- Habilidades motoras aquáticas básicas (Equilíbrio, Respiração, Propulsão e Manipulações);
- O jogo aquático recreativo como forma alternativa de aquisição de competências.

B – Canoagem:

- Metodologia da canoagem;
- Atividades de canoagem:

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

- Preparação física:
- Técnica básica da canoagem e sua aplicação de acordo com a situação;
- Utilização de equipamentos e materiais;
- Vestuário e Alimentação.
- Navegação em rios:
- Navegação:
- Paragem na contracorrente à direita e outra paragem à esquerda;
- Entrada na corrente, à direita e à esquerda;
- Travessia da corrente, de ambos os lados;
- Travessia em progressão, no sentido indicado, realizando uma ascensão de 4 a 10 metros;
- Resgate de um praticante (lançar a corda e ir buscar);
- Resgate utilizando a sua embarcação como apoio;
- Construção, reparação e armazenamento de embarcações e outros equipamentos.

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

Na tabela 1, está demonstrada a coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular e respetiva distribuição da carga horária a lecionar.

Tabela 1 - Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da unidade curricular.

| OBJETIVOS DA UC | CONTEÚDOS | HORAS |
|---|---|-------|
| 1. Conhecer os fundamentos teóricos que suportam a implementação da adaptação ao meio aquático. | <p>A – Adaptação ao Meio Aquático:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conceito de prontidão aquática; - Habilidades motoras aquáticas básicas (Equilíbrio, Respiração, Propulsão e Manipulações); - O jogo aquático recreativo como forma alternativa de aquisição de competências. | 6 |
| 2. Aquisição do fenómeno de prontidão aquática para promoção de atividades náuticas. | <p>A – Adaptação ao Meio Aquático:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conceito de prontidão aquática; - Habilidades motoras aquáticas básicas (Equilíbrio, Respiração, Propulsão e Manipulações); - O jogo aquático recreativo como forma alternativa de aquisição de competências. | 8 |
| 3. Planear e organizar, sob o ponto de vista técnico, atividades de Canoagem, em lagos e rios. | <p>B – Canoagem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodologia da canoagem; • Atividades de canoagem: - Preparação física; - Técnica básica da canoagem e sua aplicação de acordo com a situação; - Utilização de equipamentos e materiais; | 12 |

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

| | | |
|---|---|------------------|
| <p>4. Realizar atividades de canoagem, aplicando os conhecimentos requeridos de hidrologia, meteorologia, cartografia e orientação.</p> | <p>- Vestuário e Alimentação. • Navegação em rios: - Navegação: - Paragem na contracorrente à direita e outra paragem à esquerda; - Entrada na corrente, à direita e à esquerda; - Travessia da corrente, de ambos os lados; - Travessia em progressão, no sentido indicado, realizando uma ascensão de 4 a 10 metros; - Resgate de um praticante (lançar a corda e ir buscar); - Resgate utilizando a sua embarcação como apoio;</p> | <p>16</p> |
| <p>5. Interpretar os lagos e rios, utilizando informação relevante sobre a paisagem, o património, a cultura e os produtos locais.</p> | <p>• Navegação em rios: - Navegação: - Travessia em progressão, no sentido indicado, realizando uma ascensão de 4 a 10 metros; - Resgate de um praticante (lançar a corda e ir buscar); - Resgate utilizando a sua embarcação como apoio;</p> | <p>12</p> |
| <p>6. Aplicar e comunicar as metodologias e técnicas específicas da atividade.</p> | <p>• Construção, reparação e armazenamento de embarcações e outros equipamentos.</p> | <p>6</p> |
| <p>Total de horas da UC</p> | | <p>60</p> |

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

Natação:

- BARBOSA, T. e QUEIRÓS, T. (2004). *Ensino da Natação*. Ed. Xistarca. Lisboa.
- Barbosa, T. (2005). *Manual prático de actividades aquáticas e hidroginástica*. Lisboa: Xistarca.
- Campaniço, J. (1989). *A escola de natação*. Lisboa: ME-DGD.
- Catteau, R.; Garrof, G. (1990). *O ensino da natação*. São Paulo: Manole.
- Decreto-Lei n.º 141/2009, de 16 de Junho - Regime jurídico das instalações desportivas de uso público.
- Direcção Geral dos Desportos (1987). *Natação e epilepsia*. Lisboa: ME-DGD.
- Filho, P. (2003). *A psicomotricidade relacional em meio aquático*. São Paulo: Manole.
- Lehmann, R. (1989). *Pelo prazer de nadar. O ensino da natação a deficientes graves*. Lisboa: ME-DGD.
- Raposo, A. V. (2006). *Formar nadadores*. Lisboa: Ed. Caminho.
- Sacadura, J.; Raposo, V. (1988). *Metodologia do ensino das técnicas de nadar, partir e virar*. Lisboa: ME-DGD.
- Sarmiento, P. *et al.* (1982). *Aprendizagem motora e natação*. Lisboa. Universidade Técnica de Lisboa, ISEF.
- Sarmiento, P. (2000). *A experiência motora no meio aquático*. Lisboa. Omniserviços.

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

- Silva, A.; Castro, L; Martins, B.; Silva, S.; Garrido, N.; Louro, H. e Moreira, A. (2004). *Pólo aquático, descrição técnica, modelo de ensino e regulamento desportivo*. Série Didáctica, Vila Real.

Canoagem:

- Cezard, J. (1989). Canoe el Cayak - Course en Ligne, *Rev. EPS*, nº 218, Jul/Oul, 36 - 40.
- Durand, F. (1994). Canoe et Cayak - Le Canoe Testeur, *Rev. EPS*, nº 248, Jul/Out, 69.
- Gonneaud, J. (1994). Canoe et Cayak - Les Sites Aménagés, *Rev. EPS*, nº 248, JuUOut, 60 - 61.
- Gonneaud, J. (1994). Canoe et Cayak - L'Esquimautage, *Rev. EPS*, nº 248, Jul/Out, 66 - 67.
- Gonneaud, J. (1994). Canoe el Cayak - Les Kayak Polo, *Rev. EPS*, nº 248, JullOut, 68.
- Jacquot, B. (1988). Canoe et Cayak - L'Esquimautage, *Rev. EPS*, nº 212, JullOul, 52 - 56.
- Jacquol, B. (1994). Canoe et Cayak - Dossier Technique et Pedagogique, *Rev. EPS*, nº 248, Jul/Out, 52 - 54.
- MacManners, H. (1997). *Desportos Aquáticos - Uma verdadeira Aventura*, Impala, 22 - 27.
- Pires, G. *et al.* (1989). Dossier Desportos Náuticos, *Rev. Horizonte*, Vol. VI, nº 32, JuUAgo.
- Romão, P. & Pais, S. (2002). Educação Física 28 Parte D, 8º e 9º anos, Porto Editora, 599 - 618.
- Rozoy, P. (1994). Canoe et Cayak - En Milieu Scolaire, *Rev. EPS*, nº 248, JullOut, 55 - 59.
- Prono, J. (1994). Canoe el Cayak - Eau Vive: Le Champ de Forces, *Rev. EPS*, nº 248, JuUOul, 62 - 63.
- Prono, J. (1994). Canoe et Cayak -Le Slalom: Construction, *Rev. EPS*, nº 248, JullOul, 64.
- Prono, J. (1994). Canoe et Cayak - D'une Trajectoire, *Rev. EPS*, nº 248, JullOut, 65.

Vela ligeira:

- Belliard Y. (1991). *DERIVEUR des exercices pour acquérir les standards*. Memento technique. Federation Française de Voile.1a Ed.. J1. "7J.
- Blois, B. ; Courty, T. ; Dollfus, P. ; Duval, B. ; Paulou, J. ; Vitelli, M. ; Zougs, Michel (1990). *Pratique sportive de L'Optimist*. Federation Ffal. - : I de Voile, 4" Ed., p. 104.
- Bond B. (1980). *The Handbook of Sailing*. H.Blume Edition. 1" Ed., p. 352.

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

- Carlon R. (1993). *Táctica e estratégia*. Departamento Técnico Nacional da Federação Portuguesa de Vela. Lisboa, p. 75.
- Driscoll, J. (1987). *A Beginner's Manual*. Ed. Femhurst Books, England, p. 48.
- Ferreira D., Martins J. (2002). *Navegador de Recreio*. Dinalivro. 1ª Ed, Lisboa, p. 214.
- Fitzpatrick, W. (1990). *A vela em sete lições*. Editorial Presença, col. Habitat, Lisboa, p. 115.
- Gravier F. (1993). *La voile scolaire dans les écoles françaises de voile, réalités et perspectives*. Memento technique. Federation Française de Voile. 1ª Ed., p. 81.
- Garrido D. (1992). *Entrenamiento técnico y físico en vela ligera, el Europa*. Cadernos técnico pedagógicos. INEF de Galicia, p. 96.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

Na sala de aula, as sessões serão teóricas utilizando o método expositivo e interativo, com auxílio de *powerpoint* e *internet*, para aprendizagem dos conhecimentos específicos das atividades náuticas.

Em relação aos conteúdos terminologia náutica, marinharia, aparelhar e desaparelhar as embarcações em terra, as sessões serão teórico-práticas utilizando o método ativo, demonstrativo e dinâmica de grupo para aprendizagem das técnicas específicas das atividades náuticas.

Na água, as sessões serão teórico-práticas utilizando o método ativo, demonstrativo e dinâmica de grupo para a criação de hábitos de prática de educação ambiental, desenvolvimento de capacidades motoras e aprendizagem das habilidades técnicas específicas das atividades náuticas.

Em relação aos critérios de avaliação os discentes serão avaliados nos seguintes parâmetros com as respetivas ponderações:

- Assiduidade e pontualidade – 2 valores (10%);
- Participação e intervenção no decorrer da formação realizando um conjunto de provas teórico-práticas (segurança, terminologia náutica, marinharia, aparelhar, navegar e manobra de homem ao mar) – 9 valores (45%);
- Elaboração, em grupo, de uma ficha formativa, com proposta de três exercícios, de ensino-aprendizagem da canoagem, com vista à resolução de problemas de equilíbrio, propulsão e direção relacionados com a adaptação à embarcação e ao meio aquático, dirigida a uma

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

população com características especiais (crianças, jovens, adultos, gerontes e excepcionais) – 2 valores (10%);

- Realização, individual, de testes escritos de avaliação de conhecimentos relacionados com a cultura náutica aprendida na formação – 7 valores (35%).

Para o efeito de progressão o discente terá de obter a nota mínima de 9,5 valores numa escala de classificação de 0 a 20 valores. Caso não atinja a nota mínima este será sempre admitido a prova de exame teórico-prática.

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

Na tabela 2, está demonstrada a coerência das metodologias com os objetivos da unidade curricular e respetivo local de aula.

Tabela 2 - Demonstração da coerência das metodologias com os objetivos da unidade curricular.

| OBJETIVOS DA UC | METODOLOGIAS | LOCAL |
|--|---|--|
| 1. Conhecer os fundamentos teóricos que suportam a implementação da adaptação ao meio aquático. | <p>A – Adaptação ao Meio Aquático:</p> <p>Sessão teórica utilizando o método expositivo e interativo, com auxílio de <i>powerpoint</i> e <i>internet</i>, para aprendizagem dos conhecimentos;</p> <p>Sessão prática para avaliação diagnóstica inicial de capacidades, habilidades e hábitos de atividades náuticas.</p> | Sala Piscinas IPG |
| 2. Aquisição do fenómeno de prontidão aquática para promoção de atividades náuticas. | <p>A – Adaptação ao Meio Aquático:</p> <p>Sessão teórica utilizando o método expositivo e interativo, com auxílio de <i>powerpoint</i> e <i>internet</i>, para aprendizagem dos conhecimentos;</p> <p>Sessões teórico-práticas utilizando o método ativo, demonstrativo e dinâmica de grupo para aprendizagem das técnicas específicas das atividades náuticas.</p> | Piscinas ou Sala IPG |
| 3. Planear e organizar, sob o ponto de vista técnico, atividades de Canoagem, em lagos e rios. | <p>B – Canoagem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodologia da canoagem; • Atividades de canoagem; <p>Sessões teórico-práticas utilizando o método ativo, demonstrativo e dinâmica de grupo para aprendizagem das técnicas específicas das atividades náuticas.</p> | Piscinas/Barragem do Caldeirão ou Sala IPG |
| 4. Realizar atividades de canoagem, aplicando os conhecimentos requeridos de hidrologia, meteorologia, cartografia e orientação. | <p>B – Canoagem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Navegação em Barragens e rios: <p>Sessões teórico-práticas utilizando o método ativo, demonstrativo e dinâmica de grupo para a criação de hábitos de prática de educação ambiental, desenvolvimento de capacidades motoras e aprendizagem das habilidades técnicas específicas das atividades náuticas.</p> | Barragem do Caldeirão – Guarda Rio Mondego/Praia Fluvial de Aldeia Viçosa ou Piscinas |

| | | |
|---|---|-----------------------------|
|  | GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC) | MODELO PED.007.03 |
|---|---|-----------------------------|

| | | |
|---|---|--|
| | Sessão teórico-prática de avaliação formativa intermédia em canoagem nas Barragens e Rios. | |
| 5. Interpretar os lagos e rios, utilizando informação relevante sobre a paisagem, o património, a cultura e os produtos locais. | B – Canoagem: • Navegação em Barragens e rios: Sessões teórico-práticas utilizando o método ativo, demonstrativo e dinâmica de grupo para a criação de hábitos de prática de educação ambiental, desenvolvimento de capacidades motoras e aprendizagem das habilidades técnicas específicas das atividades náuticas. Sessão teórico-prática de avaliação sumativa em atividades náuticas na Barragem. | Barragem do Caldeirão – Guarda ou Piscinas |
| 6. Aplicar e comunicar as metodologias e técnicas específicas da atividade. | B – Canoagem: • Construção, reparação e armazenamento de embarcações e outros equipamentos. Sessão teórico-prática utilizando o método ativo, demonstrativo e dinâmica de grupo para aprendizagem das técnicas específicas das atividades náuticas. Sessão teórico-prática para avaliação sumativa final de conhecimentos, capacidades, habilidades e hábitos de atividades náuticas. | CFD Náuticas AEAAG e Sala IPG |

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

A presente unidade curricular tem uma componente teórico prática muito específica, nos níveis, formas e contextos de prática aonde se desenvolve o processo de ensino aprendizagem, obrigando o discente a frequentar presencialmente 80% das horas previstas (48 horas) podendo faltar apenas a 20% (12 horas).

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

A hora de atendimento será às segundas das 10:30 às 11:30 horas no gabinete de Desporto 1.

Telemóvel: 963058375

Email: carlosbombas@ipg.pt

9. OUTROS

Na tabela 3, está apresentada uma relação das necessidades de recursos logísticos para a operacionalização da Unidade Curricular.

Tabela 3 - Relação das necessidades de recursos logísticos para a operacionalização da Unidade Curricular.

| OBJETIVOS DA UC | SESSÕES | LOCAL | NECESSIDADES | DATA PREVISTA |
|---|-------------------------------|--------------------|--------------|---------------|
| 1. Conhecer os fundamentos teóricos que suportam a implementação da adaptação ao meio aquático. | 1ª Sessão: Teórica | Sala IPG – 4 horas | Sala IPG | 08 de março |
| | 2ª Sessão: Teórico-prática | Sala IPG – 4 horas | Piscina IPG | 15 de março |

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

| | | | | |
|--|--------------------------------|---|---|-------------|
| 2. Aquisição do fenómeno de prontidão aquática para promoção de atividades náuticas. | 3ª Sessão: Teórico-prática | Piscina IPG – 4 horas | Piscina IPG | 22 de março |
| | 4ª Sessão: Teórico-prática | Piscina IPG – 4 horas | Piscina IPG | 27 de março |
| 3. Planear e organizar, sob o ponto de vista técnico, atividades de Canoagem, em lagos e rios. | 5ª Sessão: Teórico-prática | Piscina IPG – 4 horas | Piscina IPG | 12 de abril |
| | 6ª Sessão: Teórico-prática | Barragem Caldeirão – 4 horas | Sala e Ginásio IPG/Piscina PMG/Barragem Caldeirão | 19 de abril |
| | 7ª Sessão: Teórico-prática | Barragem Caldeirão – 4 horas | Barragem Caldeirão | 26 de maio |
| 4. Realizar atividades de canoagem, aplicando os conhecimentos requeridos de hidrologia, meteorologia, cartografia e orientação. | 8ª Sessão: Teórico-prática | Barragem Caldeirão – 4 horas | Seguros e transporte dos alunos | 03 de maio |
| | 9ª Sessão: Teórico-prática | Barragem Caldeirão – 4 horas | Seguros e transporte dos alunos | 15 de maio |
| | 10ª Sessão: Teórico-prática | Ribeira/Barragem do Caldeirão – 4 horas | Seguros, autorização de utilização do plano de água e transporte dos alunos e equipamento náutico | 17 de maio |
| | 11ª Sessão: Teórico-prática | Ribeira/Barragem do Caldeirão – 4 horas | Seguros, autorização de utilização do plano de água e transporte dos alunos e equipamento náutico | 24 de maio |
| 5. Interpretar os lagos e rios, utilizando informação relevante sobre a paisagem, o património, a cultura e os produtos locais. | 12ª Sessão: Teórico-prática | Barragem Caldeirão – 4 horas | Seguros, autorização de utilização do plano de água e transporte dos alunos e equipamento náutico | 31 de maio |
| | 13ª Sessão: Teórico-prática | Barragem Caldeirão – 4 horas | Seguros, autorização de utilização do plano de água e transporte dos alunos e equipamento náutico | 01 de junho |
| | 14ª Sessão: Teórico-prática | Barragem Caldeirão – 4 horas | Seguros, autorização de utilização do plano de água e transporte dos alunos e equipamento náutico | 07 de junho |
| 6. Aplicar e comunicar as metodologias e técnicas específicas da atividade. | 15ª Sessão: Teórico-prática | IPG/CFD Náuticas AEAAG – 4 horas | Protocolo IPG/CFD AEAAG | 14 de junho |

GFUC CUMPRIDO.

DATA

08 de março de 2023

ASSINATURAS

O(A) Docente

(assinatura)

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

(assinatura)