

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

Curso	Licenciatura em Desporto						
Unidade curricular (UC)	Metodologia das Atividades Aquáticas						
Ano letivo	2023/2024	Ano	3.º	Período	1.º semestre	ECTS	6
Regime	Obrigatório	Tempo de trabalho (horas)			Total: 162	Contacto: 75	
Docente(s)	Raul Filipe Barbosa Bartolomeu						
<input type="checkbox"/> Responsável da UC ou	Área/Grupo Disciplinar		Carolina Júlia Félix Vila-Chã				
<input checked="" type="checkbox"/> Coordenador(a)							
<input type="checkbox"/> Regente							

### GFUC PREVISTO

#### 1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM.

No fim da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Conhecer a população-alvo de cada programa aquático e as características específicas do meio;
2. Entender a resposta aguda e adaptação crónica ao exercício físico (i.e., efeito do programa aquático);
3. Dominar os métodos estruturantes do processo ensino-aprendizagem de cada programa aquático;
4. Conhecer e implementar recomendações para a avaliação de determinadas características em meio aquático.

#### 2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- A. Caracterização e importância de uma escola de natação:
  - Caracterização geral (objetivos, organograma, atividades e serviços, horários e preçários), procedimentos de organização e planeamento, recursos espaciais e materiais, higiene e segurança e modelo técnico-pedagógico (etapas de ensino, o diretor técnico, o professor de natação)
- B. Competência Científica e Pedagógica do Técnico de Atividades Aquáticas:
  - Competência científica (propriedades dos fluídos e escoamento, hidrostática e hidrodinâmica), competência pedagógica (métodos de ensino, estilos de ensino e tarefas de ensino) e aplicações práticas ao estudo nas diferentes atividades aquáticas.
- C. Adaptação ao Meio Aquático: 1ª infância:
  - Enquadramento (na tipologia e na fase de desenvolvimento motor global), objetivos (psico-motores, socio-afetivos e cognitivos), aspetos organizacionais (frequência e horário semanal, duração e composição da aula e homogeneização de classes), características da envolvência (piscina, ambiente, vestuário e material auxiliar), manipulações (princípios, classificação e descrição técnica), conteúdos e progressões pedagógicas (adaptação ao local, flutuações, deslocamentos, imersões, passagens, saltos, inter-relação e planeamento).
- D. Adaptação ao Meio Aquático: 2ª infância em diante:
  - Enquadramento (na tipologia de atividades aquáticas e na fase de desenvolvimento motor global), objetivos (familiarização, autonomia, criação de bases aquáticas, prontidão aquática), aspetos organizacionais (profundidade da piscina, material didático e posicionamento do professor), conteúdos e progressão pedagógica (equilíbrio, respiração, propulsão, manipulações, inter-relação, planeamento e avaliação da prontidão aquática).

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

- E. Aprendizagem e aperfeiçoamento em Natação:
- Enquadramento (na tipologia de atividades aquáticas e na fase de desenvolvimento motor global), metodologia de ensino (macro-sequência de ensino em natação, sequência metodológica para o ensino das técnicas alternadas, simultâneas e técnicas de partir e de virar, erros mais comuns e propostas de correção), processo de planeamento e organização (plano de unidade temática, plano de aula e características organizacionais da sessão), avaliação e controlo (avaliação qualitativa e quantitativa da capacidade técnica).
- F. Hidroginástica
- Enquadramento (conceitos, fitness aquático vs. hidroterapia), população alvo (prescrição e mais-valias), benefícios (composição corporal, fortalecimento muscular, condição cardiovascular, dispêndio energético e relações interpessoais), estrutura da aula (introdução, condicionamento cardiorrespiratório, condicionamento muscular e retorno à calma), música e coreográfica (função, estrutura e ritmo musical, métodos de montagem coreográfica), manipulação e avaliação da intensidade de exercitação (alavancas anatómicas, orientação palmar, equipamentos auxiliares e cadência musical) e variantes (material auxiliar, posturas e gestos específicos, opções musicais e incidência muscular).

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

Os conteúdos A “Caracterização e importância de uma escola de natação”, B “Competência Científica e Pedagógica do Técnico de Atividades Aquáticas” remetem para o objetivo 1 “Conhecer a população-alvo de cada programa aquático e as características específicas do meio”. Os conteúdos C “Adaptação ao Meio Aquático: 1ª infância”, D “Adaptação ao Meio Aquático: 2ª infância em diante” E “Aprendizagem e aperfeiçoamento em Natação” e F “Hidroginástica” remetem para as competências 2 “Entender a resposta aguda e adaptação crónica ao exercício físico (i.e., efeito do programa aquático”, 3 “Dominar os métodos estruturantes do processo ensino-aprendizagem de cada programa aquático” e 4 “Conhecer e implementar recomendações para a avaliação de determinadas características em meio aquático”.

### 4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

Aquatic Exercise Association. (2018). Standards and guidelines for aquatic fitness programming. Nokomis, FL.

Barbosa, T., Queiros, T. (2004). Ensino da Natação. Ed. Xistarca. Lisboa.

Barbosa, T., Queiros, T. (2005). Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica. Ed. Xistarca. Lisboa.

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. Edição: Federação Portuguesa de Natação. Lisboa.

Costa, M. J., Barbosa, T. M. (2016). Variantes da hidroginástica: contributo técnico-científico para uma prescrição individualizada. In: Morouço P, Batalha N, Fernandes R (eds). Natação e Atividades Aquáticas: Pedagogia, Treino e Investigação. pp 316-324. Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria.

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

Martins, M. (2016). Bebés na água: a descoberta do meio pela educação aquática. Cadernos do Treinador 1. Confederação de Treinadores de Portugal.

Moreno, J., Siqueira L. (2016). Estimulação aquática para bebês: atividades aquáticas para o primeiro ano de vida. Phorte Editora. São Paulo.

Raposo, A. V. (2015). Escola de Natação: uma necessidade, uma responsabilidade. Edição: Associação Portuguesa de Técnicos de Natação. Rio-Maior.

Regufe, J., Maia, R. (2011). Hidroginástica: ferramentas práticas para o instrutor. Papelmunde. Maia.

Soares, P.M., Cobra, D. (2011). Gestão de instalações desportivas: gestão de piscinas. Edição: Associação Portuguesa de Técnicos de Natação. Rio-Maior.

Taylor, J. (2013). Water Aerobics: how to lose weight and tone your body in the water.

QUINA J.N. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. Instituto Politécnico de Bragança, Bragança.

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

As aulas teóricas funcionarão como espaço de transmissão de conteúdo para entendimento dos benefícios e propósitos de aplicação de diversas atividades no contexto aquático. As aulas teórico-práticas incidirão no processo de trabalho aplicado individualmente ou em grupo subjacente à construção e planeamento de programas aquáticos. As aulas de prática laboratorial dotarão os alunos dos conhecimentos fulcrais ao exercício das atividades aquáticas e possibilitarão a sua consolidação através de experiência prática em contexto de aula simulada.

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 final incidirá no desempenho do aluno na componente prática (65%) subjacente à criação e aplicabilidade de três sessões práticas com nota mínima de 8 valores. Existirá ainda avaliação do desempenho na componente teórica distribuída pela realização de três testes temáticos (35%). Os alunos ao abrigo de estatuto especial terão obrigatoriamente de comparecer aos momentos de avaliação. Se a nota mínima para aprovação em avaliação distribuída não foi alcançada, existirá um exame com uma cotação global de 100%.

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

As metodologias foram selecionadas de forma a rentabilizar e maximizar a aquisição dos conteúdos associados a cada competência adquirir. Será realizada uma exposição dos conteúdos oralmente e através de meios multimédia. Esta metodologia será utilizada para melhor apresentar os conteúdos fundamentais associados a todas as competências. Seguir-se-á uma forte incidência na execução prática dos conteúdos em situações de simulação para desenvolver e consolidar competências associadas ao planeamento, prescrição e gestão de programas de atividades aquáticas. Existirá ainda um apoio simultâneo com orientação tutoria transversal a todas as componentes.

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

## 7. REGIME DE ASSIDUIDADE

Para acederem à avaliação contínua, os alunos terão de participar (de forma ativa e prática) em pelo menos 55 horas das 75 horas de contacto atribuídas à Unidade Curricular.

Os alunos com estatutos especiais regem-se pelo regime de assiduidade em vigor na ESECD para esses mesmos estatutos. 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.

## 8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Docente: Raul Filipe Barbosa Bartolomeu

*Contacto:* bartolomeu@ipg.pt

Horário de atendimento: 3ª feira, 14:00 - 18:00

5ª feira, 10:30 - 12:30

## DATA

ESECD, 30 de setembro de 2023