

Unidade Curricular	Desportos Individuais II		Área Científica	Ciências do Desporto	
Licenciatura em	Desporto - Minor em Gestão do Desporto		Escola	Escola Superior de Educação de Bragança	
Ano Letivo	2023/2024	Ano Curricular	2	Nível	1-2
Tipo	Semestral	Semestre	2	Créditos ECTS	8.0
Horas totais de trabalho	216	Horas de Contacto	T -	TP 10	PL 80
			TC -	S -	E -
			OT -	O -	
			Código 9563-624-2202-00-23		

T - Ensino Teórico; TP - Teórico Prático; PL - Prático e Laboratorial; TC - Trabalho de Campo; S - Seminário; E - Estágio; OT - Orientação Tutoria; O - Outra

Nome(s) do(s) docente(s) José Augusto Afonso Bragada

### Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Conhecer e compreender os regulamentos de cada uma das especialidades do atletismo e das modalidades que têm por base a patinagem;
2. Apresentar sequências metodológicas de iniciação aos conteúdos das modalidades programáticas; Melhorar a expressão das suas capacidades motoras;
3. Recolher, seleccionar e interpretar informação adicional pormenorizada acerca das técnicas abordadas; Expor com clareza o resultado do seu trabalho aos colegas e argumentar quando questionado;
4. Conhecer formas de iniciação ao atletismo e à patinagem;
5. Cooperar e trabalhar em grupo no sentido elaborar sequências metodológicas de iniciação às diversas técnicas;

### Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:

1. Desenvolvimento satisfatório das capacidades motoras condicionais e coordenativas;
2. Conhecer as principais especialidades do Atletismo e modalidades praticadas em patins;
3. Compreender, interpretar e analisar textos específicos desta área de conhecimento.

### Conteúdo da unidade curricular

Atletismo: Corridas (velocidade, obstáculos e resistência), saltos (comprimento, altura e triplo) e lançamentos (dardo, disco e peso); Metodologias de iniciação às diferentes especialidades; Conhecer o regulamento do atletismo. Patinagem: As várias modalidades da patinagem (hóquei em patins, patinagem artística e corridas em patins); Metodologia de ensino da Patinagem; As técnicas base da Patinagem; Conhecer o regulamento das diferentes modalidades.

### Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Atletismo:
  - Corridas de velocidade, salto em altura e em comprimento, barreiras, lançamento peso, dardo e disco
  - Conhecer o regulamento do atletismo.
  - Metodologia de ensino das diferentes técnicas. - exercícios de aprendizagem
2. Patinagem:
  - História da patinagem. As várias disciplinas de patinagem. Definição e caracterização de patinagem.
  - O material e instalações para a prática deste desporto.
  - Metodologia de ensino da patinagem.
  - Conhecer o regulamento das diferentes modalidades.
  - As técnicas e táticas básicas em hóquei em patins.

### Bibliografia recomendada

1. Bragada, J. (1999): O Atletismo na escola – proposta programática para abordagem dos lançamentos “leves”. Ver. Horizonte, vol XVII, Jun-Jul
2. FPA (2012): Dossier do professor - Fundamentos: correr, saltar e lançar. Edição da Fed. Por. Atletismo
3. BAPTISTA, P. (2003) – Iniciação à patinagem Escola/Clube, patins de rodas paralelas e em Linha, IDP, Lisboa.
4. Rius Sant, J. (2014): Metodologia e técnicas de atletismo. Paidotribo, coleção Atletismo.
5. Llamas Narváez, A. (2012). El Patinaje en linea. Propuesta didáctica para Secundaria: Wanceulen Editorial Deportiva

### Métodos de ensino e de aprendizagem

Sessões teórico-práticas para apresentação e treino dos conteúdos das diferentes modalidades; Sessões de acompanhamento dos alunos para pesquisa e elaboração de trabalhos individuais e de grupo; Sessões de apresentação e análise crítica dos trabalhos elaborados .

### Alternativas de avaliação

1. Avaliação contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
  - Trabalhos Práticos - 75% (Avaliação das técnicas (60%)
  - Avaliação formativa nas aulas (15%)
  - Prova Intercalar Escrita - 25%
2. Avaliação por exame - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
  - Exame Final Escrito - 25% (Apenas faz exame da componente teórica)
  - Trabalhos Práticos - 75% (A nota relativa a esta componente corresponde à obtida nos trabalhos práticos da avaliação contínua.)

### Língua em que é ministrada

Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

### Validação Eletrónica

José Augusto Afonso Bragada	Pedro Miguel Monteiro Rodrigues	Pedro Miguel Queirós Pimenta Magalhaes	Carlos Manuel Costa Teixeira
25-01-2024	25-02-2024	26-02-2024	27-02-2024