

Unidade Curricular	Desportos Náuticos	Área Científica	Ciências do Desporto
Licenciatura em	Desporto - Minor em Recreação e Lazer	Escola	Escola Superior de Educação de Bragança
Ano Letivo	2022/2023	Ano Curricular	1
Tipo	Semestral	Semestre	2
Horas totais de trabalho	108	Horas de Contacto	T - - TP 5 PL 40 TC - S - E - OT - O -
Nível	1-1	Créditos ECTS	4.0
Código	9563-625-1203-00-22		

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) António Miguel de Barros Monteiro

Resultados da aprendizagem e competências

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

1. Dominar conceitos básicos e essenciais nas diferentes especialidades dos desportos náuticos
2. Mostrar capacidade de análise dos conceitos básico de meteorologia e seus efeitos em atividades náuticas em águas confinadas
3. Apresentar seqüências metodológicas de iniciação ao remo, vela, windsurf e canoagem
4. Demonstrar capacidade de planificar e executar projectos e atividades no âmbito dos Desportos Náuticos

Pré-requisitos

Antes da unidade curricular o aluno deve ser capaz de:
Não Aplicável.

Conteúdo da unidade curricular

Desportos Náuticos (DN); Meio Ambiente e respetivas características meteorológicas e de planos de água; Materiais e equipamentos para a prática de DN; Regras e regulamentos para cada diferente modalidade de DN; Técnicas básicas de condução e de segurança de DN (Canoagem, Remo, Windsurf e Vela); Organização, planificação e realização de DN.

Conteúdo da unidade curricular (versão detalhada)

1. Desportos náuticos (DN)
 - Meio Ambiente
 - Características meteorológicas gerais
 - Características dos planos de água
 - Materiais e equipamentos para a prática de DN
 - Regras e regulamentos para cada diferente modalidade de DN
 - Técnicas básicas de condução e de segurança de DN (Canoagem, Remo, Windsurf e Vela)
2. Canoagem
 - Técnicas de embarque e desembarque
 - Processos de esvaziamento do caiaque
 - Técnicas básicas
 - Técnica de pagaia
 - Técnicas de salvamento
3. Remo
 - Montagem de embarcação
 - Técnicas de embarque e desembarque
 - Técnica de remada
 - Técnicas de salvamento
4. Vela
 - Características das marés, correntes e ventos
 - Nós fundamentais
 - Técnicas de aparelhar uma embarcação à vela
 - Tipos de mareação
 - Manobras básicas
5. Windsurf
 - Tipos de mareação
 - Partidas
 - Técnicas de mudanças de bordo
 - Modo de utilização do arnês
 - Técnicas de planar

Bibliografia recomendada

1. Cort, A. (2009), The Blue Book of Sailing, New York, MC Graw Hill
2. Mattos, B. (2004) Kayaking and Canoeing for Beginners, London, Anness Publishing
3. Nogueira, A; Raul, M (2004). Prancha à vela (Windsurf). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal
4. Sayer B. (2013) Rowing and Sculling : The Complete Manual, London, The Crowood Press Ltd

Métodos de ensino e de aprendizagem

Projectção de diapositivos para exposição teórico-prática dos conteúdos do programa; Trabalho prático individual em contexto de aula, de acordo com os conteúdos programáticos abordados. Trabalhos individuais e em grupo que salientem o domínio dos conteúdos abordados em cada modalidade; Aplicação de conhecimento, na organização e participação em actividades ou eventos desportivos de DN.

Alternativas de avaliação

1. Avaliação Contínua - (Ordinário, Trabalhador) (Final)
 - Prova Intercalar Escrita - 25% (Teste escrito)
 - Trabalhos Práticos - 75% (Obtido durante avaliação contínua)
2. Avaliação de Exame - (Ordinário, Trabalhador) (Recurso, Especial)
 - Exame Final Escrito - 25% (Teste escrito)
 - Trabalhos Práticos - 75% (Obtido durante a avaliação contínua)

Língua em que é ministrada

1. Português
2. Português, com apoio em inglês para alunos estrangeiros

Validação Eletrónica

António Miguel de Barros Monteiro	Pedro Miguel Monteiro Rodrigues	Pedro Miguel Queirós Pimenta Magalhaes	Carlos Manuel Costa Teixeira
29-12-2022	03-01-2023	03-01-2023	04-01-2023