

## Physical Education and Sports

### 1st Study Year, 1st Semester

<b>História do Desporto</b>		
<b>History of Sports</b>		
<b>ECTS credits : 4</b>	<b>Code</b>	<b>9736113</b>

#### Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver

Espera-se que os alunos demonstrem as seguintes competências: i) Saber pesquisar, analisar, relacionar e situar cronológica e espacialmente os acontecimentos e os processos relevantes que deram origem ao aparecimento do desporto; ii) Conhecer e contextualizar no espaço e no tempo as principais atividades físicas e desportivas praticadas nas diferentes épocas civilizacionais até ao aparecimento do desporto moderno iv) Conhecer e compreender os fenómenos sociais, políticos e pedagógicas subjacentes ao aparecimento e expansão do desporto moderno v) Saber mobilizar os conhecimentos adquiridos para fundamentar opiniões e intervir responsavelmente no meio envolvente.

#### Objectives of the curricular unit and competences to be developed

It is expected that students demonstrate the following competencies: i) know how to search, analyze, relate and situate the events chronologically and spatially, and the relevant processes that led to the emergence of sport ii) Knowing and context in space and in time the main physical and sports activities practiced in different periods of civilization to the emergence of modern sport iv) Know and understand social phenomena, political and pedagogical underpinning the emergence and spread of modern sport v) Knowing to mobilize the knowledge acquired to substantiate opinions and act responsibly in the environment.

#### Conteúdos programáticos

1. Introdução ao estudo da História do Desporto 2. Perspectiva histórica sobre a actividade física praticada pelos povos pertencentes às primeiras civilizações 3. O desporto na civilização grega: Os Jogos Olímpicos 4. O desporto na civilização romana: Contextualização política e geográfica, as formas de manifestação e os espaços de lazer. 5. O Desporto na Idade Média: O fim da época clássica. Os jogos e desportos praticados e a influência da Igreja. 6. O Desporto no Renascimento: O fim a Idade Média, o início do Renascimento e a influência do médico Mercurialis 7. O desporto na Era Moderna: Enquadramento histórico e o dinamismo da cultura inglesa como causa do aparecimento, expansão e consolidação do desporto 8. A evolução do desporto em Portugal: A educação física e o desporto em Portugal *do século XVIII até à fundação do INEF*

#### Syllabus

1. Introduction to the History of Sport and its context in social realities that gave it body. 2. Historical perspective on physical activity practiced by people belonging to the earliest civilizations 3. Sport in Greek civilization: political and geographical background forms of sports event. The Olympic Games 4. Sport in Roman civilization: political and geographical contextualizing forms of manifestation and leisure spaces. 5. The sport in the Middle Ages: The end of classical era. Games and sports played and the influence of the Church. 6. The Sports in the Renaissance: The end of the Middle Ages, the beginning of the Renaissance and the influence of doctor Mercurialis 7. Sport in the Modern Age: The historical context and dynamism of English culture as the cause of the emergence, expansion and consolidation of sport 8. The development of sport in Portugal: The physical education and sport in Portugal of the eighteenth century until the founding of INEF

<b>Metodologias da Investigação Educacional</b>		
<b>Educational Research Methodology</b>		
<b>ECTS credits : 4</b>	<b>Code</b>	<b>9736111</b>

### **Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver**

Ao longo desta unidade curricular, procurar-se-á que os/as estudantes desenvolvam competências básicas de investigação, como a pesquisa bibliográfica, a delimitação de objetivos, hipóteses e variáveis em estudo, a seleção de procedimentos metodológicos e analíticos, o questionamento e a reflexão.

### **Objectives of the curricular unit and competences to be developed**

By the end of this curricular unit, students should be able to:

- Identify stages of the research process;
- Discern types of studies and variables;
- Acknowledge data collection techniques, taking their potential advantages and disadvantages to the studied population and contexts into account;
- Identify data analyses techniques that might be used in quantitative, qualitative or mixed-method studies;
- Understand the scientific writing's importance and formality.

This curricular unit will promote the development of basic research competencies, such as literature review, delimitation of research goals, hypothesis and variables, selection of methodological and analytical procedures, inquiry and reflexivity.

### **Conteúdos programáticos**

1. Introdução à investigação educacional
2. Estudos, variáveis e *design* de investigação
3. Técnicas de amostragem e recolha de dados
4. Abordagem inicial a análises de dados
5. Divulgação de conhecimento científico

### **Syllabus**

1. Introduction to educational research
2. Studies, variables and research design
3. Sampling and data collection techniques
4. Initial approach to data analyses
5. Dissemination of the scientific knowledge

## **Sistemática dos Desportos I**

### **Sports Systems I**

**ECTS credits : 6**

**Code 98531105**

#### **Objectivos da unidade curricular e competências a desenvolver**

**BASQUETEBOL.** Dotar os alunos de vivências específicas e promover a compreensão e a aplicação dos conceitos fundamentais nos domínios técnicos, táticos e regulamentares específicos do jogo de basquetebol.

**GINÁSTICA I.** Conhecer a organização interna das modalidades gímnicas, a sua estrutura organizativa e os fatores históricos mais relevantes; Aprender as técnicas fundamentais e elementares das modalidades gímnicas, bem como a sua metodologia específica de ensino; Conhecer os erros mais frequentes durante a aprendizagem das técnicas básicas das atividades gímnicas; Aprender as técnicas de ajuda das técnicas básicas abordadas nos diversos aparelhos e modalidades.

**NATAÇÃO I.** Adquirir conhecimentos relativos aos princípios pedagógicos para o ensino da natação, de forma a dominar, executar e aplicar os fundamentos das técnicas de nado alternado, bem como o seu regulamento específico e respetivas técnicas de partida e viragens. O foco desta unidade curricular, de carácter teórico-prático, dar-se-á mais especificamente através da observação, análise e correção dos erros presentes na execução dos gestos técnicos inerentes as técnicas de nado alternado, privilegiando uma conceção analítica do processo de ensino/aprendizagem.

#### **Objectives of the curricular unit and competences to be developed**

**BASQUETBALL.** Pretende dotar os alunos de vivências específicas e promover a compreensão e a aplicação dos conceitos fundamentais nos domínios técnicos, táticos e regulamentares específicos do jogo de basquetebol.

**GYMNASTICS I.** To know the internal organization from gymnastics disciplines, its organizational structure and the most relevant historical factors; To learn the fundamental and basic technical skills from gymnastics disciplines, as well as their specific teaching methodologies; To know the most frequent errors during the learning process of the basic skills from gymnastic activities; To learn the spotting techniques for the basic skills taught in several gymnastics disciplines and apparatus.

**SWIMMING I.** To acquire pedagogical principles for teaching swimming, to dominate, implement and apply the fundamentals of swimming techniques alternate, as well as the specific rules and their methods of start and turn. The focus of this course, a theoretical and practical, it will give more specifically by observing, analyzing and correcting errors present in the execution of technical gestures inherent in the techniques of swimming alternate promoting a conception of the analytic process of teaching / learning. In this context, knowledge acquisition and assimilation of technical fundamentals inherent in learning the techniques of swimming, aims to develop skills that enable students to know, relate and apply the specific methodology of adaptation to the aquatic environment and their educational progression.

**Conteúdos programáticos:**

**BASQUETEBOL.** Enquadramento histórico do basquetebol; Caracterização do Basquetebol; Caracterização das etapas de evolução da qualidade do jogo; Organização Ofensiva; Fundamentos da técnica individual ofensiva; Construção do jogo a partir de situações reduzidas; O ataque propriamente dito ou de posição; Organização defensiva; A defesa por zonas.

**GINÁSTICA I.** Caracterização das Atividades Gímnicas; Ações Motoras Fundamentais das Atividades Gímnicas; Ações Básicas das Atividades Gímnicas (solo, saltos); Ajudas; Ginástica Acrobática.

**NATAÇÃO I.** Bases Mecânicas da Nataação; Metodologia Específica da Adaptação ao Meio Aquático; Técnicas de Nataação Pura Desportiva – Técnicas Alternadas (CROL); Técnicas de Nataação Pura Desportiva – Técnicas Alternadas (COSTAS); Técnicas de Partidas e de Viragens das Técnicas de Nataação Pura Desportiva.

**Syllabus:**

**BASQUETBALL.** The historical context of basketball; Characterization of Basketball; Characterization of stages in the evolution of the quality of the game; Characteristics of basketball's levels: the game for beginners; Offense organization; General considerations, objectives, functions and description of the implementation and learning situations and exercises; Basic principles of defensive systems: the individual defense and H / H and the zone defense.

**GINÁSTICA.** Characterization of gymnastics activities; Gymnastics disciplines; Artistic Gymnastics, Apparatus and discipline characteristics; Acrobatic Gymnastics, groups and discipline characteristics; Institutional Organization from Gymnastics disciplines; Generalities about the Evaluation of Competitive Performances in the Gymnastics Disciplines; Fundamental Motor Actions in the gymnastics activities (Floor Exercise, Vault); Spotting; Acrobatic Gymnastics.

**SWIMMING I.** Bases Mechanical swimming ; Specific Methodology Adaptation to Aquatic ; Pure Sports Swimming Techniques - Techniques Concurrent (CRAWL) ; Pure Sports Swimming Techniques - Techniques Concurrent (BACKSTROKE) ; Techniques and Departures of turns of the Pure Sport of Swimming Techniques.

<b>Actividades Físicas Alternativas I</b>		
<b>Alternative Physical Activities I</b>		
<b>ECTS credits : 4</b>	<b>Code</b>	<b>9736106</b>

#### **Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver**

Compreender os Jogos e as práticas, conhecer a sua evolução; Identificar, descrever e executar os Procedimentos específicos das Modalidades de Ténis, Ténis de mesa e Badminton; Analisar e interpretar a dinâmica dos pressupostos das Modalidades e dos seus procedimentos específicos; Analisar e interpretar artigos da especialidade; Experienciar múltiplas e diversas situações de prática motora específica; Elaborar trabalhos com referência em investigação da especialidade.

#### **Objectives of the curricular unit and competences to be developed**

Understand the Games and practices and understand its evolution; Identify, describe and perform the specific procedures of the games; Analyze and interpret the dynamics of the assumptions and mode of activity and their specific procedures; Analyze and interpret specialty items; Experiencing multiple and diverse situations of specific motor practice; Prepare work with reference to research specialty.

#### **Conteúdos programáticos**

História e evolução das modalidades; Características da estrutura formal e da estrutura funcional das modalidades; Regras e regulamentos formais; A terminologia específica – conceitos e definições; As exigências comportamentais, conduta motora, postura corporal; Os procedimentos específicos, definição biomecânica dos movimentos; A execução dos procedimentos específicos; Componentes críticas dos movimentos, análise e interpretação; A dinâmica individual na organização da acção colectiva de jogo; As fases de transição; interpretação, descrição e operacionalização; As etapas de abordagem, iniciação e desenvolvimento da aprendizagem.

#### **Syllabus:**

History and evolution of the modalities; Characteristics of the formal structure and of the functional structure of the modalities; Formal rules and regulations; The specific terminology - concepts and definitions; The behavioral demands, motor behavior, body posture; The specific procedures, defining the biomechanics of movement; The implementation of specific procedures; Critical Components of the movement, analysis and interpretation; A dynamic individual in the organization of collective action game; The stages of transition, interpretation, description and operation; Steps approach, initiation and development of learning.

<b>Inglês</b>		
<b>English</b>		
<b>ECTS credits : 3</b>	<b>Code</b>	<b>9736112</b>

#### **Objectivos da unidade curricular e competências a desenvolver**

- Compreender a importância da língua inglesa no seu percurso científico;
- Desenvolver os conhecimentos gerais da língua inglesa, nas áreas de *listening, speaking, writing e reading*, nomeadamente ao nível da gramática, pronúncia, ortografia, compreensão e produção oral e escrita;
- Desenvolver a aquisição de competências comunicativas na área da educação e do desporto, com especial destaque no desenvolvimento da capacidade de aplicação desses conhecimentos a situações académicas e profissionais;
- Desenvolver as capacidades de análise, interpretação e discussão.

#### **Objectives of the curricular unit and competences to be developed**

The main objectives are:

- To understand the importance of English language in their academic career;
- To develop general competences in English, in the areas of listening, speaking, writing and reading, specifically at the level of grammar, pronunciation, spelling, comprehension and oral and written production.
- To develop the acquisition of communicative competences, in the areas of education and sports, with emphasis on developing the capacity to apply that knowledge in academic and professional situations.
- To develop competences related to analysis, interpretation and discussion.

#### **Conteúdos programáticos:**

Serão abordados vários temas ligados ao desporto e à educação e será dada uma importância significativa à compreensão de artigos tirados de revistas internacionais (científicas e outras) por forma a desenvolver competências linguísticas nessa área. O nível de inglês e os interesses dos alunos serão tidos em consideração na elaboração final do programa.

- Análise e compreensão de textos na língua inglesa (temas da actualidade)
- Análise gramatical na construção de frases (afirmativas, negativas e interrogativas no presente e no passado simple e contínuo)
- Técnicas de expressão oral e escrita (por exemplo: audição activa)
- Aprofundamento do vocabulário

#### **Syllabus:**

Several themes will be discussed related to sports and to education. The comprehension of articles from international journals (scientific and others) will receive great attention in order to develop linguistic competences in that area. The level of English and the interests of students will also be taken into account in the syllabus.

- Analysis and comprehension of texts in English (current issues)
- Grammatical analysis in the construction of sentences (affirmative, negative and interrogative in the simple and continuous present and past)
- Techniques of oral expression and writing (e.g. active listening)
- Expanding vocabulary

<b>Psicologia do Desenvolvimento</b>		
<b>Developmental Psychology</b>		
<b>ECTS credits : 4</b>	<b>Code</b>	<b>9736109</b>

### **Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver**

Esta unidade curricular pretende que os alunos desenvolvam competências e conhecimentos, de forma a se tornarem capazes de (a) conceptualizar o desenvolvimento psicológico nos seus diversos domínios, (b) descrever os padrões de funcionamento psicológico em cada grande etapa de desenvolvimento (com particular incidência nas fases da infância e da adolescência), (c) identificar processos, comportamentos e fatores contextuais implicados em cada grande etapa de desenvolvimento (com particular incidência nas fases da infância e da adolescência), e (d) identificar comportamentos e estratégias pedagógicas promotoras do desenvolvimento humano nos contextos desportivos e adequá-las a diferentes faixas etárias.

### **Objectives of the curricular unit and competences to be developed:**

This curricular unit aims at fostering students' skills and knowledge so they become able to (a) conceptualize the psychological development at its different domains, (b) describe the psychological functioning patterns at each stage of human development (with a specific focus on childhood and adolescence), (c) identify processes, behaviors and contextual factors underlying each stage of human development (with a specific focus on childhood and adolescence), and (d) identify pedagogical behaviors and strategies that facilitate human development in sport settings and adequate them to different ages.

### **Conteúdos programáticos:**

1. Introdução ao Estudo da Psicologia do Desenvolvimento
  - 1.1. As origens da Psicologia do Desenvolvimento;
  - 1.2. Objeto, métodos e técnicas da Psicologia do Desenvolvimento;
  - 1.3. conceitos centrais no desenvolvimento humano (e.g., estágio e fatores).
2. Desenvolvimento Físico, Cognitivo e Psicossocial
  - 2.1. Desenvolvimento no período pré-natal;
  - 2.2. Desenvolvimento dos 0 aos 3 anos;
  - 2.3. Desenvolvimento dos 3 aos 6 anos;
  - 2.4. Desenvolvimento dos 6 aos 11 anos;
  - 2.5. Desenvolvimento na adolescência.
3. Implicações Educativas das Teorias do Desenvolvimento

### **Syllabus:**

1. Introduction to Developmental Psychology
  - 1.1. The origins of Developmental Psychology;
  - 1.2. Object, methods and techniques of Developmental Psychology;
  - 1.3. Main concepts in human development (e.g., stage, factors).
2. Physical, Cognitive and Psychosocial Development
  - 2.1. Development during the pre-natal period;
  - 2.2. Development from 0 to 3 years old;
  - 2.3. Development from 3 to 6 years old;
  - 2.4. Development from 6 to 11 years old;
  - 2.5. Development in adolescence.
3. Educational Implications of the Developmental Theories.



<b>Desenvolvimento Motor</b>		
<b>Motor Development</b>		
<b>ECTS credits : 3</b>	<b>Code</b>	<b>9736110</b>

#### **Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver**

Esta disciplina está vocacionada para o estudo do desenvolvimento humano desde o nascimento até à fase adulta, como um processo contínuo e lógico. No final desta disciplina, espera-se que o formando demonstre as seguintes competências: i) Compreender os conceitos básicos dos processos envolvidos no crescimento e desenvolvimento humano; ii) Reconhecer as características gerais e especiais do crescimento físico de acordo com o grupo etário; iii) Conhecer o padrão de crescimento físico do ser humano e os processos maturacionais que lhe são inerentes; iv) Relacionar os conceitos de crescimento, maturação, desenvolvimento e desempenho motor; v) Conhecer o desenvolvimento das capacidades motoras; vi) Relacionar estes processos com a evolução das habilidades motoras e a actividade do sujeito.

#### **Objectives of the curricular unit and competences to be developed**

This course is devoted to the study of human development from birth to adulthood as a continuous process and logical. At the end of this course, it is expected that the student demonstrates the following competencies: i) Understand the basic concepts of the processes involved in human growth and development; ii) recognize the special and general characteristics of physical growth according to age group; iii ) know the physical growth pattern of humans and the inherent maturational processes; iv) Relate the concepts of growth, maturation, and motor development; v) Meet the development of motor skills; vi) To relate these processes with the development of motor skills and activity of the subject.

#### **Conteúdos programáticos:**

1. Introdução ao desenvolvimento motor
2. Crescimento físico e proporcionalidade
3. Dimorfismo sexual
4. Maturação
5. Tipologia morfológica
6. Tendência secular
7. Fases do desenvolvimento motor
8. As capacidades motoras nos diferentes estádios

#### **Syllabus:**

1. Introduction to motor development
2. Physical growth and proportionality
3. Sexual dimorphism
4. Maturation
5. Morphological typology
6. Secular trend
7. Stages of motor development
8. The motor skills in different stages



## 1st Study Year, 2nd Semester

<b>Anatomofisiologia</b>		
<b>Anatomophysiology</b>		
<b>ECTS credits : 6</b>	<b>Code</b>	<b>9736101</b>

### Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver

- Identificar e descrever corretamente os pontos e os movimentos anatómicos utilizando a nomenclatura de referência.
- Identificar e descrever os ossos do corpo humano.
- Identificar e descrever as articulações do corpo humano.
- Conhecer os diferentes músculos e a sua função.
- Descrever a composição e função do sangue e compreender as alterações induzidas pelo exercício e por condições patológicas.
- Identificar e descrever a estrutura e função do aparelho cardiovascular e as alterações crónicas e agudas induzidas pelo exercício.
- Conhecer a anatomia e função dos sistemas respiratórios, urinário e nervoso.

### Objectives of the curricular unit and competences to be developed

- To identify and describe the anatomical points and movements using reference criteria.
- To identify and describe the bones of human body.
- To identify and describe the joints of human body.
- To know the different muscles and-related functions.
- To describe blood composition and function, as well as the alterations-induced by exercise and pathological conditions.
- To identify and describe cardiovascular structure and function, as well as chronic and acute alterations-induced by exercise.
- To know the anatomy and function of respiratory, urinary and nervous systems.

### Conteúdos programáticos:

- Conceitos fundamentais da anatomia humana.
- A osteologia humana: esqueleto axial e apendicular.
- A artrologia humana.
- A miologia humana.
- A fisiologia do sangue
- O sistema cardiovascular
- O sistema respiratório
- O sistema urinário
- O sistema nervoso

### Syllabus:

- The main anatomy concepts
- The human osteology: axial and appendicular skeleton
- The human joints
- The human muscular system
- The blood physiology
- The cardiovascular system
- The respiratory system
- The urinary system
- The nervous system

<b>Sistemática dos Desportos II</b>		
<b>Sport Systems II</b>		
<b>ECTS credits : 7</b>	<b>Code</b>	<b>9736114</b>

### **Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver**

**GINÁSTICA II.** Apresentar e explicar as técnicas fundamentais das modalidades gímnicas, dominando as suas metodologias específicas de ensino, nos aspectos teóricos e práticos; Observar e detectar os erros mais frequentes durante a aprendizagem das técnicas básicas e conhecer as respectivas correcções; Dominar as técnicas de ajuda das técnicas básicas abordadas nos Trampolins.

**NATAÇÃO II.** Pretende-se que o aluno, adquira conhecimentos relativos aos princípios pedagógicos para o ensino da natação, de forma a dominar, executar e aplicar os fundamentos das técnicas de nado simultâneo, bem como o seu regulamento específico e respectivas técnicas de partida e viragens. O foco desta unidade curricular, de carácter teórico-prático, dar-se-á mais especificamente através da observação, análise e correção dos erros presentes na execução dos gestos técnicos inerentes as técnicas de nado simultâneo, privilegiando uma concepção analítica do processo de ensino/aprendizagem.

**VOLEIBOL.** Tomar conhecimento e domínio da Modalidade, nas vertentes Prática – “saber executar obedecendo a critérios qualitativos” – e Teórica – “análise e interpretação da dinâmica e das características específicas do jogo” -. Elaborar fichas de leitura de artigos da especialidade. Conhecer concepções de abordagem do jogo e seus fundamentos.

### **Objectives of the curricular unit and competences to be developed**

**GYMNASTICS II.** To present and explain the basic technical skills from gymnastics disciplines, mastering their specific teaching methodologies, in the theoretical and practical aspects; To observe and detect the most frequent errors during the learning process of the basic skills and to know their corrections; Mastering the spotting techniques for the basic skills taught in several gymnastics discipline and apparatus.

**NATAÇÃO II.** This course aims that students in the course of the semester, through exploitation of situations of practical and theoretical knowledge relating to acquire pedagogical principles for teaching swimming, to dominate, implement and apply the fundamentals of swimming techniques simultaneously, as well as the specific rules and their methods of start and turn. The focus of this course, a theoretical and practical, it will give more specifically by observing, analyzing and correcting errors present in the execution of technical gestures inherent in the techniques of swimming simultaneously promoting a conception of the analytic process of teaching / learning.

## Conteúdos programáticos

**GINÁSTICA II.** Trampolins; Ginástica Rítmica.

**NATAÇÃO II.** Técnicas de Nataação Pura Desportiva – Técnicas Simultâneas (BRUÇOS); Técnicas de Nataação Pura Desportiva – Técnicas Simultâneas (MARIPOSA); Técnicas de Partidas e de Viragens das Técnicas de Nataação Pura Desportiva.

**VOLEIBOL.** O jogo de Voleibol e de Mini Voleibol: História e evolução; A terminologia do Voleibol; Características do Voleibol ao nível de: exigências comportamentais, conduta motora, estrutura, domínio físico e motor; Os Procedimentos Tático-Técnicos específicos de Voleibol; Conceitos de análise Biomecânica associados aos Procedimentos Tático-Técnicos específicos de Voleibol; A execução dos pressupostos técnicos fundamentais dos Procedimentos Tático-Técnicos específicos de Voleibol; Os componentes críticos gerais de execução dos Procedimentos Tático-Técnicos específicos de Voleibol; Os elementos técnicos críticos específicos de execução dos procedimentos Tático-Técnicos específicos de Voleibol; As fases que compõem os Procedimentos Tático-Técnicos específicos de Voleibol; Os sistemas de Organização Colectiva de jogo; As distintas fases de transição do jogo no plano teórico e no plano prático; Concepção de Ensino do Voleibol; Fases de Evolução estrutural do Jogo de Voleibol; Etapas correspondentes de Ensino Aprendizagem; A Observação na Análise Qualitativa e Análise Quantitativa do jogo

## Syllabus

**GYMNASTICS II.** Trampoline; Rhythmic Gymnastics.

**NATAÇÃO II.** Pure Sports Swimming Techniques - Techniques Concurrent (Breaststroke); Pure Sports Swimming Techniques - Techniques Concurrent (Butterfly); Techniques and Departures of turns of the Pure Sport of Swimming Techniques.

**VOLLEYBALL.** Volleyball and Mini Volleyball: History and evolution; The terminology of volleyball; Characteristics of the level of volleyball: behavioral demands, motor behavior, structure, physical and motor domain; Tactical and Technical specific procedures of Volleyball; Concepts of biomechanics analysis procedures associated with specific; Technical-Tactical Volleyball procedures; Development of Teaching Volleyball.

<b>Actividades Físicas Alternativas II</b>		
<b>Alternative Physical Activities II</b>		
<b>ECTS credits : 3</b>	<b>Code</b>	<b>9736118</b>

### **Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver**

A unidade curricular é constituída pela abordagem aos módulos de Canoagem e Golfe e organiza-se de forma a promover o desenvolvimento de competências que permitam ao aluno dominar, relacionar, interpretar, executar e avaliar os conteúdos teórico-práticos próprios destas duas modalidades desportivas.

### **Objectives of the curricular unit and competences to be developed**

The curricular unit consists of the approach to the Canoeing and Golf modules and is organized in such a way as to promote the development of skills that allow the student to master, relate, interpret, execute and evaluate the theoretical and practical contents of these two sports modalities

### **Conteúdos programáticos:**

**CANOAGEM.** Introdução à canoagem; As especialidades da canoagem; Regatas em Linha; Slalom; Longas distâncias (maratonas); Kayak polo; Kayak mar; Turismo náutico; Descidas de águas bravas (competição); Freestyle; Kayak surf (mar); O equipamento; Tipos de Kayaks de águas bravas; Freestyle; River Play; River Running; Creek; Acessórios de ajustes do Kayak; Classificação dos rios: Classe I, II, III, IV; Uso da corda de segurança - princípios e técnicas de utilização; Auto resgate e resgate por outros - princípios; Retirar a água do kayak; Esquimotagem

**GOLFE.** Introdução ao Golfe; Técnicas fundamentais de execução do Golfe; O Swing - Sequência para a construção do Swing: Pontaria, Enquadrar (square), Fechar e abrir a face do taco (perpendicular, aberta e fechada) Pega (grip), Basebol (seguida), Interlock (entrelaçadas), Vardon (sobrepostas); Postura; Posição da bola; Jogo Curto; As pancadas básicas do jogo curto: Putt, chipping, pitching e obstáculos de areia (bunker); Princípios da técnica de execução do pitching; Prática do jogo formal no campo de golfe.

### **Syllabus:**

**CANOEING.** Introduction to canoeing; The specialties of canoeing; Online Racing; Slalom; Long distances (marathons); Kayak polo; Sea Kayak; Nautical tourism; Descent of white water (competition); Freestyle; Kayak surf (sea); The equipment; Types of Whitewater Kayaks; Freestyle; River Play; River Running; Creek; Kayak Adjustment Accessories; Classification of rivers: Class I, II, III, IV; Use of safety rope - principles and techniques of use; Self-rescue and ransom for others - principles; Remove water from the kayak.

**GOLF.** Introduction to Golf; Fundamental golf techniques; The Swing - Swing Construction Sequence: Target, Square, Close and open the club face (perpendicular, open and closed) Handle, Baseball (interlock), Vardon (overlapping) ; Posture; Position of the ball; Short Game; The basic short game hits: Putting, chipping, pitching and sand obstacles (bunker); Principles of pitching technique; Formal play practice on the golf course.

<b>Atividade Física e Saúde</b>		
<b>Physical Activity and Health</b>		
<b>ECTS credits : 4</b>	<b>Code</b>	<b>9736119</b>

#### **Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver**

- Compreender o papel da atividade física e da aptidão física no quadro da promoção da saúde e prevenção de doenças;
- Conhecer métodos de avaliação da atividade física habitual e da aptidão física, sabendo distinguir aqueles que mais se relacionam com a *performance* daqueles que apresentam uma mais estreita associação com a saúde;
- Compreender o papel da alimentação/nutrição na melhoria da saúde e qualidade de vida individual;
- Estabelecer relações entre a composição corporal, os hábitos de atividade física e o padrão alimentar/nutricional.

#### **Objectives of the curricular unit and competences to be developed**

- To understand the role of physical activity and fitness in health promotion and disease prevention;
- To know the methods and instruments for physical activity and fitness assessment, namely by distinguish between those related with performance and those related with health.
- To understand the role of nutrition in the improvement of health and life quality.
- To establish a relation between body composition, physical activity habits and nutritional patterns.

#### **Conteúdos programáticos:**

- Aspectos conceptuais da Atividade Física e Saúde
- Protocolos e métodos de avaliação da atividade física e da aptidão física
- Determinantes da Atividade Física na Saúde e na Doença
- Papel da alimentação/nutrição no quadro da promoção da saúde
- Avaliação da composição corporal

#### **Syllabus:**

- Concepts related with Physical Activity and Health.
- Methods and instruments to assess Physical Activity and Fitness.
- Determinants of Physical Activity in health and disease.
- The role of nutrition in health promotion.
- Body composition assessment

<b>Atividade Física Para Populações Especiais</b>		
<b>Physical Activity for Special Population</b>		
<b>ECTS credits : 4</b>	<b>Code</b>	<b>9736120</b>

#### **Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver**

- Conhecer a evolução do conceito Educação Especial, assim como legislação que a regulamenta.
- Compreender os modelos de organização da Educação Especial para a integração/inclusão.
- Caracterizar as Necessidades Educativas Especiais e conhecer algumas das modalidades desportivas praticadas pelos seus portadores.
- Reconhecer as alterações fisiológicas características de populações especiais, como diabéticos, hipertensos, obesos, doentes com DPOC, cardíacos, idosos e grávidas.
- Aplicar os conhecimentos adquiridos na prescrição de exercício para populações especiais.

#### **Objectives of the curricular unit and competences to be developed**

- To know the evolution o Special Education concept, as well as the associated laws.
- To understand the organization models of Special Education of integration/inclusion.
- To Characterize the Special Education Needs and know some of the sports performed by these populations.
- To recognize the physiological characteristics of special populations, such as, diabetics, hypertensive, obese, COPD, cardiac, elderly and pregnant.
- To apply the above knowledge's in the prescription of exercise for special population.

#### **Conteúdos programáticos:**

- Conceito de Educação Especial.
- Regulamentação da Educação Especial.
- Caracterização dos diferentes tipos de Necessidades Educativas Especiais.
- Exercício e Necessidades Educativas Especiais.
- Atividade Física para populações especiais.
- Obesos.
- Diabéticos.
- Hipertensos.
- Portadores de Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica.
- Reabilitação cardíaca.
- Grávidas.
- Idosos.

#### **Syllabus:**

- Special Education Concept
- Laws for Special Education
- Characterization of Special Education Needs and disabilities.
- Exercise and Special Education Needs and Disabilities.
- Physical activity for special populations.
- Obese.
- Diabetics.
- Hypertensive.
- Chronic Pulmonary Obstructive Disease.
- Cardiac Rehabilitation.
- Pregnant.
- Elderly.

<b>Controlo Motor e Aprendizagem</b>		
Motor Control and Learning		
<b>ECTS credits : 3</b>	<b>Code</b>	9736121

### **Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver**

O objetivo fundamental da UC é a construção do conhecimento de base que permita ao aluno entender a problemática da modificação do comportamento, dos mecanismos intrínsecos inerentes e os fatores determinantes das alterações resultantes da interação do indivíduo biológico com o meio envolvente. Espera-se que os alunos demonstrem as seguintes competências: i) Conhecer e interpretar os referenciais explicativos do controlo motor e aprendizagem; ii) Conhecer os processos, operações e mecanismos essenciais da prestação motora; iii) Conhecer e distinguir as teorias enquadradoras do conhecimento no âmbito da disciplina; iv) Identificar e enquadrar teoricamente os fatores influenciadores do controlo motor e aprendizagem; v) Compreender as inter-relações que se estabelecem entre os vários conceitos transmitidos; vi) Conhecer a evolução típica dos indivíduos em aprendizagem e os processos inerentes.

### **Objectives of the curricular unit and competences to be developed**

The fundamental goal of this curricular unit is to build the basic knowledge that allows the student to understand the issues of behavior modification, the inherent intrinsic mechanisms and determinants of changes resulting of the interaction of the biological individual with the environment. It is expected that students demonstrate the following competencies: i) to know and interpret the explanatory references concerning motor control and learning; ii) to understand the processes, operations and the essential mechanisms of motor performance; iii) To know and distinguish the frame worked of the theories on the knowledge within this discipline; iv) Identify and establish a theoretical framework of the factors that influence motor control and learning; v) Understanding the interrelationships that established among the various transmitted concepts; vi) To know the typical evolution of individuals in learning and the processes involved.

### **Conteúdos programáticos:**

1.Abordagem histórica da Aprendizagem Motora 2.Introdução à performance humana e à Aprendizagem Motora 3. Operações de aprendizagem; 4. Teoria da informação 5. Memória 6. Teoria dos sistemas de ação 7. Fases de aprendizagem 8. Transfer de aprendizagem 9. Fatores de Aprendizagem.

### **Syllabus:**

1. Historic approach of motor control and learning 2. Introduction to Human Performance and Motor Learning 3. Learning operations 4. Information theory 5. Memory 6. Theory of action systems 7. Phases of learning 8. Transfer of learning 9. Learning Factors.



<b>Pedagogia do Desporto</b>		
<b>Sports Pedagogy</b>		
<b>ECTS credits : 5</b>	<b>Code</b>	<b>9736122</b>

<p><b>Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir conhecimentos teóricos fundamentais sobre a intervenção pedagógica no âmbito da prática desportiva;</li> <li>• Conhecer os princípios pedagógicos e as funções do professor em todo o processo educativo;</li> <li>• Compreender a importância do processo ensino-aprendizagem na Educação Física e no Desporto;</li> <li>• Conhecer métodos de observação que promovem a melhoria da intervenção pedagógica.</li> </ul>
<p><b>Objectives of the curricular unit and competences to be developed</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• To acquire basic theoretical knowledge about the educational intervention in the sport activities;</li> <li>• To know the pedagogical principles and functions of teacher in the whole educational process;</li> <li>• To understand the importance of the teaching-learning process in Physical Education and Sport;</li> <li>• To know observation methods that promote the improvement of pedagogical intervention.</li> </ul>
<p><b>Conteúdos programáticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A Pedagogia do Desporto no seio das Ciências da Educação</li> <li>• A relação entre a Aprendizagem motora e a Pedagogia do Desporto</li> <li>• Objetivos da Educação Física</li> <li>• Planeamento em Educação Física</li> <li>• A criança e o Desporto / Atividade Lúdica</li> </ul>
<p><b>Syllabus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The Pedagogy of sport within the Education Sciences</li> <li>• The relation between Motor Learning and the Pedagogy of Sport</li> <li>• Objectives of Physical Education and Sport School</li> <li>• The Child and Sport</li> <li>• The Pedagogy of Sport and the Playful Sports Activities</li> </ul>