

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E DESPORTO

Unidade curricular:

Estudos Práticos VI

Curricular Unit:

Practical Studies 6

Docente responsável (preencher o nome completo):

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

Gonçalo Nuno Lucas Rodrigues

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 caracteres);

Objetivos: Facultar aos alunos conhecimentos teóricos e de prática no âmbito das modalidades de Actividades de Ar Livre, Golfe, Ginástica Aeróbica e Step e Voleibol. Proporcionar um conjunto de vivências que permitam aos alunos o domínio de ações consideradas fundamentais, dominando as técnicas elementares destas modalidades. Criar um compromisso entre a vivência prática dos seus fundamentos técnicos básicos e a sua correcta compreensão orientada para uma capacitação do ensino destas. Competências a adquirir pelo aluno: Dominar os conhecimentos teórico/práticos no âmbito das actividades desportivas que compõem a disciplina. Compreender e aplicar os conhecimentos adquiridos, no âmbito do processo ensino-aprendizagem das actividades desportivas em causa.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

Objectives: To provide students with theoretical knowledge and practice under the rules of Outdoor Activity; Golf, Volleyball, and Located Gymnastic and Step. Provide a set of experiences that allow students to mastery of the main actions and dominate basic techniques of these sports. Create a compromise between the practical experience of its technical foundations and the proper basic understanding oriented for the teaching of these skills. To Be acquired by the student: Master the theoretical and practical knowledge in the context of sports activities that comprise the Curricular Unit. Understand and apply the knowledge acquired in the teaching-learning process in the teached sports of the Curricular Unit.

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

Abordagem histórica;
Conceitos gerais e metodológicos;
Técnicas fundamentais;
Metodologias de Aplicação;
Procedimentos de controlo, avaliação técnica e segurança.
Prática Pedagógica.

Syllabus (1000 caracteres)

Historical aspects;
General and methological concepts;
Fundamental Technics;
Aplication methodologies;
Control, technical avaluation and security procedures.

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

Ungaro, A. (2002). Pilates Body in Motion. Dorling Kindersley Limited, Londres.
Reebok Final Cuts Manual. (1999). Reebok University Press.
Reebok Portugal (1994). Introdução ao Step Reebok. Lisboa: Reebok Portugal
Baechle, T. R. (Ed.) (1994). Essentials of Strength Training and Conditioning. Champaign: Human Kinetics Publishers.

O regente (data e assinatura):