

ACEF/1718/0110022 — Guião para a auto-avaliação

I. Evolução do ciclo de estudos desde a avaliação anterior

1. Decisão de acreditação na avaliação anterior.

1.1. Referência do anterior processo de avaliação.

ACEF/1112/10022

1.2. Decisão do Conselho de Administração.

Acreditar com condições

1.3. Data da decisão.

2013-06-07

2. Síntese de medidas de melhoria do ciclo de estudos desde a avaliação anterior, designadamente na sequência de condições fixadas pelo CA e de recomendações da CAE.

2. Síntese de medidas de melhoria do ciclo de estudos desde a avaliação anterior, designadamente na sequência de condições fixadas pelo CA e de recomendações da CAE (PDF, máx. 200kB).

2._Secção1_I_2.pdf

3. Alterações relativas à estrutura curricular e/ou ao plano de estudos(alterações não incluídas no ponto 2).

3.1. A estrutura curricular foi alterada desde a submissão do guião na avaliação anterior.

Não

3.1.1. Em caso afirmativo, apresentar uma explanação e fundamentação das alterações efetuadas.

Não foram produzidas alterações à estrutura curricular do curso. Foram concretizadas as requeridas pela A3ES e que a IES enviou na sequência da deliberação do CA e que sustentaram a aprovação do ciclo de estudos.

3.1.1. If so, please provide an explanation and rationale for the changes made.

No changes were made to the curricular structure of the course. Those required by the A3ES were completed, sent by the HEI following the decision of the CA and supported the approval of the study cycle.

3.2. O plano de estudos foi alterado desde a submissão do guião na avaliação anterior.

Não

3.2.1. Em caso afirmativo, apresentar uma explanação e fundamentação das alterações efetuadas.

<sem resposta>

3.2.1. If so, please provide an explanation and rationale for the changes made.

<no answer>

4. Alterações relativas a instalações, parcerias e estruturas de apoio aos processos de ensino e aprendizagem (alterações não incluídas no ponto 2)

4.1. Registaram-se alterações significativas quanto a instalações e equipamentos desde o anterior processo de avaliação.

Sim

4.1.1. Em caso afirmativo, apresentar uma breve explanação e fundamentação das alterações efetuadas.

Foram concretizadas obras de beneficiação nos balneários da ESEC e no Ginásio (substituição mudança de piso, e instalação de novos equipamentos, entre os quais, um LCD para apoio pedagógico à lecionação). Também se adquiriram e atualizaram equipamentos e materiais didáticos relacionados com as unidades curriculares (UC) de Desporto, em particular de equipamentos mais em voga na atualidade e de outros mais convencionais permitindo corresponder e adaptar as sessões práticas e laboratoriais às exigências do mercado atual e às expectativas dos estudantes. Os materiais adquiridos podem ser agrupados em áreas específicas: ginástica localizada, treino funcional, hidroginástica, desportos coletivos, didática. Desta forma, e com esta aquisição, suprimiram-se algumas

insuficiências, permitindo o desenvolvimento das PL, com mais qualidade (eg., Anatomofisiologia; Biomecânica; DAGII; Pedagogia do Desporto).

4.1.1. If so, provide a brief explanation and rationale for the changes made.

The Gymnasium and locker rooms were renovated (new flooring and new equipment, among which, an LCD screen for pedagogical support). Additionally, equipment and didactic materials for the practical courses were acquired and updated to state-of-the-art materials, and more conventional equipment, allowing the matching and adaption of practical and laboratory sessions to the current market demands and the expectations of students. Materials purchased can be grouped in specific areas: localized gymnastics, functional training, water aerobics, team sports, didactics. With this, some insufficiencies were eliminated, allowing a better quality in the PL component (eg, Anatomy and Physiology; Biomechanics; Sports Pedagogy; Sports Gym Activities II).

4.2. Registaram-se alterações significativas quanto a parcerias nacionais e internacionais no âmbito do ciclo de estudos desde o anterior processo de avaliação.

Sim

4.2.1. Em caso afirmativo, apresentar uma síntese das alterações ocorridas.

Nacionais

1. Rede de Escolas com Formação em Desporto do Ensino Politécnico Público
2. Câmaras Municipais: Coimbra, MMV, Arganil, Góis, Tábua, Condeixa, Mealhada
3. Associação de Atletismo de Coimbra
4. Associação de Futebol de Coimbra
5. Clube de Ténis de Coimbra
6. Holmes Place
7. Universidades: Coimbra (FCDEF), Algarve, Trás-os-Montes e Alto Douro, Lisboa (FMH)
8. Escola Superior de Desporto de Rio Maior
9. Agrupamento de Escolas: Montemor-o-Velho (MMV), Poeta Eugénio de Castro (EC)
10. Associação de Desenvolvimento Mais Surf
11. Academia de Golfe Quinta das Lágrimas
12. IPSS-ORG IUNA
13. Santa Casa da MMV
14. Unidade de Cuidados na Comunidade de MMV

Internacionais

1. ERASMUS+
2. European Network of Sport Education
4. European Teacher Education Network
5. International Play Association
6. International Research Network In Sport Tourism
7. Universidade Castilla e La Mancha

Internas (IPC)

1. Escola Superior Agrária
2. Escola Superior de Tecnologia da Saúde

4.2.1. If so, please provide a summary of the changes.

Nationals

1. Network of Public Polytechnic Schools of Sport Sciences and Education
2. Municipalities: Coimbra, Montemor-o-Velho, Arganil, Góis, Tábua, Condeixa, Mealhada
3. Athletics Association of Coimbra
4. Football Association of Coimbra
5. Coimbra Tennis Club
6. Holmes Place
7. Universities: Coimbra (FCDEF), Algarve, Trás-os-Montes e Alto Douro, Lisboa (FMH)
8. Rio Maior School of Sports
9. Group of Schools: Montemor-o-Velho (MMV), Eugénio de Castro (EC)
10. Association for the development of Surf: Mais Surf
11. Quinta das Lágrimas Golf Academy
12. IPSS-ORG IUNA
13. Santa Casa of Montemor-o-Velho
14. Montemor-o-Velho Community Care Unit

International

1. ERASMUS +
2. European Network of Sport Education
3. European Teacher Education Network
4. International Play Association
5. International Research Network In Sport Tourism
6. University of Castilla y La Mancha

Internal (Polytechnic of Coimbra)

1. Coimbra Agriculture School
2. Coimbra Health School

4.3. Registaram-se alterações significativas quanto a estruturas de apoio aos processos de ensino e aprendizagem desde o anterior processo de avaliação.

Sim

4.3.1. Em caso afirmativo, apresentar uma síntese das alterações ocorridas.

Dispõe de 27 salas no pólo 1 com 996 lugares. Foram requalificadas nos últimos anos e a maioria foi insonorizada. Todas estão dotadas de equipamento de suporte multimédia (projeção e áudio). Duas são específicas para aulas de informática. No pólo 2 foi construído um laboratório de usabilidade e instalado o laboratório RoboCorp, do Instituto de Investigação Aplicada do IPC e com sede na ESEC. Piso do ginásio foi substituído já em 2018 e adquiridos novos equipamentos para a lecionação em Desporto. No apoio ao ginásio, existem duas salas de materiais e balneários requalificados. As obras no átrio permitiram dotar a Escola de arquivo que libertou espaços que foram reconvertidos para benefício dos cursos. Todos os docentes a tempo integral possuem gabinete próprio para trabalho e atendimento aos alunos. Os trabalhadores não docentes dispõem de espaço próprio para refeições e os estudantes viram recentemente requalificado o espaço da Associação de Estudantes.

4.3.1. If so, please provide a summary of the changes.

There are 27 rooms in the main Campus with 996 seats. They have recently been renovated and most of the rooms are presently soundproof. All are equipped with multimedia support equipment (projection and audio). Two are specific informatics rooms. In Campus 2 a usability laboratory was built and the RoboCorp laboratory of the Institute of Applied Research of the IPC was installed, with headquarters in the ESEC. The gym flooring was replaced in early 2018 and new equipment for teaching in Sports was purchased. To support gym activities, there are two materials rooms and refurbished locker rooms. The works in the atrium allowed the School to provide spaces for the benefit of the courses. All full-time faculty teachers have their own office for work and attendance of students. Non-teaching staff has their own dining space and students have recently reclassified the space of their students association.

4.4. (quando aplicável) Registaram-se alterações significativas quanto a locais de estágio e/ou formação em serviço, protocolos com as respetivas entidades e garantia de acompanhamento efetivo dos estudantes durante o estágio desde o anterior processo de avaliação.

Não

4.4.1. Em caso afirmativo, apresentar uma síntese das alterações ocorridas.

<sem resposta>

4.4.1. If so, please provide a summary of the changes.

<no answer>

1. Caracterização do ciclo de estudos.

1.1 Instituição de ensino superior / Entidade instituidora.

Instituto Politécnico De Coimbra

1.1.a. Outras Instituições de ensino superior / Entidades instituidoras.

1.2. Unidade(s) orgânica(s) (faculdade, escola, instituto, etc.).

Escola Superior De Educação De Coimbra

1.3. Ciclo de estudos.

Desporto e Lazer

1.3. Study programme.

Sport Science and Leisure

1.4. Grau.

Licenciado

1.5. Publicação do plano de estudos em Diário da República (PDF, máx. 500kB).

1.5._dl-despacho_10222-2013.pdf

1.6. Área científica predominante do ciclo de estudos.

Ciências do Desporto e da Educação Física

1.6. Main scientific area of the study programme.

*Sport Sciences and Physical Education***1.7.1. Classificação da área principal do ciclo de estudos (3 dígitos), de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de Março (CNAEF).**

813

1.7.2. Classificação da área secundária do ciclo de estudos (3 dígitos), de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de Março (CNAEF), se aplicável.

NA

1.7.3. Classificação de outra área secundária do ciclo de estudos (3 dígitos), de acordo com a Portaria n.º 256/2005, de 16 de Março (CNAEF), se aplicável.

NA

1.8. Número de créditos ECTS necessário à obtenção do grau.

180

1.9. Duração do ciclo de estudos (art.º 3 DL-74/2006, de 26 de março, de acordo com a redação do DL-63/2001, de 13 de setembro).*Seis semestres***1.9. Duration of the study programme (art.º 3 DL-74/2006, March 26th, as written in the DL-63/2001, of September 13th).***Six semesters***1.10. Número máximo de admissões.**

30

1.10.1. Número máximo de admissões pretendido (se diferente do número anterior) e respetiva justificação.

Propomos o aumento para 50 vagas, respondendo à procura manifesta nos últimos anos do curso de Desporto e Lazer; e ao ajuste da proposta de reformulação consubstanciada na Secção 4, que permite uma resposta mais adequada às dinâmicas do mercado de emprego emergente, em particular, na área do Treino Desportivo e da Condição Física e Atividades de Ginásio.

Esta proposta de aumento do número de vagas, caso seja aprovada pela A3ES, só será assegurada no contexto da dinâmica interna, ao nível do Conselho de Gestão do IPC e da dinâmica interna da ESEC, na gestão das vagas atribuídas.

1.10.1. Proposed maximum number of admissions (if different from the previous number) and related reasons.

We propose the increase to 50 vacancies, responding to the evident demand in the last years of the graduation of Sports and Leisure; and the adjustment of the recast proposal embodied in Section 4, which allows a more adequate response to the emerging employment market dynamics, in particular in the area of Sports Training and Fitness and Gym Activities.

This increase proposal of the number of vacancies, if approved by the A3ES, will only be ensured in the context of internal management, at the level of the IPC Management Council and the internal dynamics of the ESEC, in the management of vacancies.

1.11. Condições específicas de ingresso.

O acesso ao curso de Desporto e Lazer faz-se através dos seguintes regimes:

- a) Concurso Nacional de Acesso (para candidatos titulares de um curso de ensino secundário ou de habilitação legalmente equivalente);*
- b) Regimes Especiais (para candidatos que reúnam as condições previstas no DL 393-A/99, de 2 Outubro);*
- c) Concursos Especiais (para candidatos titulares de Provas M23, titulares de curso superior e titulares de um CET);*
- d) Mudança de Curso, Transferência (para candidatos que pretendam mudar de curso ou efetuar a transferência de instituição de ensino).*

As provas específicas são 07 Física e Química OU 16 Matemática OU 18 Português.

Para este curso o acesso através de qualquer destes regimes é precedido pela realização de Pré-Requisitos de Aptidão Funcional, Física e Desportiva, pelo que só poderão candidatar-se à matrícula e inscrição os candidatos aptos nos mesmos.

1.11. Specific entry requirements.

The access to Sport and Leisure is done through the following regimes:

- a) national open invitation (for candidates who hold a secondary education degree or legally equivalent qualification);*
- b) special regimes (for candidates who fulfil the conditions defined in the DL-393/99, of 2 October);*

c) *Special Invitations (for candidates holding M23, holders of university degree and holders of a CET);*
 d) *change of degree, transference (for applicants wishing to change degree or Institution).*
Specific exams are 07 physics and chemistry or Mathematics 16 or 18 Portuguese.
This degree access through any of these regimes is preceded by the performance of prerequisites for Functional Sports and Physical Fitness, and only the applicants available could do their registration.

1.12. Regime de funcionamento.

Diurno

1.12.1. Se outro, especifique:

NA

1.12.1. If other, specify:

NA

1.13. Local onde o ciclo de estudos será ministrado:

Coimbra

1.14. Regulamento de creditação de formação e experiência profissional (PDF, máx. 500kB).

1.14._RegulCreditIPC2017.pdf

1.15. Observações.

Não se aplica.

1.15. Observations.

Not applicable.

2. Estrutura Curricular

2.1. Percursos alternativos, como ramos, variantes, áreas de especialização de mestrado ou especialidades de doutoramento, em que o ciclo de estudos se estrutura (se aplicável)

2.1. Ramos, opções, perfis, maior/menor, ou outras formas de organização de percursos alternativos em que o ciclo de estudos se estrutura (se aplicável) / Branches, options, profiles, major/minor, or other forms of organisation of alternative paths compatible with the structure of the study programme (if applicable)

Opções/Ramos/... (se aplicável):

Options/Branches/... (if applicable):

<sem resposta>

2.2. Estrutura curricular (a repetir para cada um dos percursos alternativos)

2.2. Estrutura Curricular - Não se aplica

2.2.1. Ramo, opção, perfil, maior/menor, ou outra (se aplicável).

Não se aplica

2.2.1. Branches, options, profiles, major/minor, or other (if applicable)

Nota applicable

2.2.2. Áreas científicas e créditos necessários à obtenção do grau / Scientific areas and credits that must be obtained before a degree is awarded

Área Científica / Scientific Area	Sigla / Acronym	ECTS Obrigatórios / Mandatory ECTS	ECTS Mínimos Optativos / Minimum Optional ECTS*
Ciências do Desporto/Sports Science	CD/SS	147	6
Ciências Experimentais, do Ambiente e da Saúde/Experimental Sciences, Environment and Health	CEAS/ESEH	6	0
Ciências Sociais/Social Sciences	CS/SS	6	0
Psicologia e Ciências da Educação/Psychology and Educational	PCE/PES	9	3

Sciences

Matemática e Ensino da Matemática/Mathematics and Mathematics Teaching

MEM/MMT 3

0

(5 Items)

171

9

2.3. Observações

2.3 Observações.

<sem resposta>

2.3 Observations.

<no answer>

3. Pessoal Docente

3.1. Docente(s) responsável(eis) pela coordenação do ciclo de estudos.

3.1. Docente(s) responsável(eis) pela coordenação do ciclo de estudos.

ANTÓNIO SÉRGIO DUARTE LOPES DAMÁSIO

3.2. Fichas curriculares dos docentes do ciclo de estudos

Anexo I - ANTÓNIO SÉRGIO DUARTE LOPES DAMÁSIO

3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

ANTÓNIO SÉRGIO DUARTE LOPES DAMÁSIO

3.2.2. Ficha curricular do docente:

Mostrar dados da Ficha Curricular

Anexo I - ANA CAROLINA MORGADO FERREIRA FRIAS

3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

ANA CAROLINA MORGADO FERREIRA FRIAS

3.2.2. Ficha curricular do docente:

Mostrar dados da Ficha Curricular

Anexo I - ARTUR MANUEL LOURENÇO TAVARES DOS ANJOS MARTINS

3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

ARTUR MANUEL LOURENÇO TAVARES DOS ANJOS MARTINS

3.2.2. Ficha curricular do docente:

Mostrar dados da Ficha Curricular

Anexo I - CATARINA ISABEL RODRIGUES MORGADO

3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

CATARINA ISABEL RODRIGUES MORGADO

3.2.2. Ficha curricular do docente:

Mostrar dados da Ficha Curricular

Anexo I - CRISTINA ALEXANDRA MARQUES DOS SANTOS DIAS REBELO LEANDRO

3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

CRISTINA ALEXANDRA MARQUES DOS SANTOS DIAS REBELO LEANDRO

3.2.2. Ficha curricular do docente:

Mostrar dados da Ficha Curricular

Anexo I - FERNANDO JORGE COELHO ABRANTES**3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***FERNANDO JORGE COELHO ABRANTES***3.2.2. Ficha curricular do docente:**

Mostrar dados da Ficha Curricular

Anexo I - FERNANDO MANUEL LOURENÇO MARTINS**3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***FERNANDO MANUEL LOURENÇO MARTINS***3.2.2. Ficha curricular do docente:**

Mostrar dados da Ficha Curricular

Anexo I - FRANCISCO JOSÉ ASCENSO CAMPOS**3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***FRANCISCO JOSÉ ASCENSO CAMPOS***3.2.2. Ficha curricular do docente:**

Mostrar dados da Ficha Curricular

Anexo I - PEDRO CABRAL MENDES**3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***PEDRO CABRAL MENDES***3.2.2. Ficha curricular do docente:**

Mostrar dados da Ficha Curricular

Anexo I - RICARDO JOSÉ ESPÍRITO SANTO DE MELO**3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***RICARDO JOSÉ ESPÍRITO SANTO DE MELO***3.2.2. Ficha curricular do docente:**

Mostrar dados da Ficha Curricular

Anexo I - RICARDO MIGUEL MATIAS GOMES**3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***RICARDO MIGUEL MATIAS GOMES***3.2.2. Ficha curricular do docente:**

Mostrar dados da Ficha Curricular

Anexo I - RUI MANUEL SOUSA MENDES**3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***RUI MANUEL SOUSA MENDES***3.2.2. Ficha curricular do docente:**

Mostrar dados da Ficha Curricular

Anexo I - VIRGÍLIO GOMES CORREIA**3.2.1. Nome do docente (preencher o nome completo):***VIRGÍLIO GOMES CORREIA***3.2.2. Ficha curricular do docente:**

Mostrar dados da Ficha Curricular

3.3 Equipa docente do ciclo de estudos (preenchimento automático)**3.3. Equipa docente do ciclo de estudos / Study programme's teaching staff**

	Category	Degree	Specialist	tempo / Employment link	Information
ANTÓNIO SÉRGIO DUARTE LOPES DAMÁSIO	Professor Adjunto ou equivalente	Doutor	Ciências do Desporto	100	Ficha submetida
ANA CAROLINA MORGADO FERREIRA FRIAS	Equiparado a Professor Adjunto ou equivalente	Doutor	Didática e Formação	80	Ficha submetida
ARTUR MANUEL LOURENÇO TAVARES DOS ANJOS MARTINS	Professor Coordenador ou equivalente	Doutor	Ciências da Educação	100	Ficha submetida
CATARINA ISABEL RODRIGUES MORGADO	Professor Adjunto ou equivalente	Mestre	Título de especialista (DL 206/2009) Psicologia	100	Ficha submetida
CRISTINA ALEXANDRA MARQUES DOS SANTOS DIAS REBELO LEANDRO	Professor Adjunto ou equivalente	Doutor	Motricidade Humana na especialidade de Dança	100	Ficha submetida
FERNANDO JORGE COELHO ABRANTES	Equiparado a Professor Adjunto ou equivalente	Mestre	Ciências do Desporto	20	Ficha submetida
FERNANDO MANUEL LOURENÇO MARTINS	Professor Adjunto ou equivalente	Doutor	Matemática	100	Ficha submetida
FRANCISCO JOSÉ ASCENSO CAMPOS	Professor Adjunto ou equivalente	Doutor	Ciências do Desporto	100	Ficha submetida
PEDRO CABRAL MENDES	Equiparado a Professor Adjunto ou equivalente	Doutor	Ciências do Desporto	30	Ficha submetida
RICARDO JOSÉ ESPÍRITO SANTO DE MELO	Professor Adjunto ou equivalente	Doutor	Turismo, Lazer e Cultura - Ramo Lazer e Desporto / Tourism, Leisure and Culture	100	Ficha submetida
RICARDO MIGUEL MATIAS GOMES	Equiparado a Professor Adjunto ou equivalente	Mestre	Gestão do Desporto	90	Ficha submetida
RUI MANUEL SOUSA MENDES	Professor Coordenador ou equivalente	Doutor	MOTRICIDADE HUMANA - CIENCIAS da MOTRICIDADE	100	Ficha submetida
VIRGÍLIO GOMES CORREIA	Professor Adjunto ou equivalente	Doutor	Sociologia (Sociologia da Cultura, do Conhecimento e da Educação)	100	Ficha submetida
				1120	

<sem resposta>

3.4. Dados quantitativos relativos à equipa docente do ciclo de estudos.

3.4.1. Total de docentes do ciclo de estudos (nº e ETI)

3.4.1.1. Número total de docentes.

13

3.4.1.2. Número total de ETI.

11.2

3.4.2. Corpo docente próprio do ciclo de estudos

3.4.2. Corpo docente próprio do ciclo de estudos / Full time teaching staff

Corpo docente próprio / Full time teaching staff	Nº / No.	Percentagem* / Percentage*
Nº de docentes do ciclo de estudos em tempo integral na instituição / No. of full time teachers:	9	80.4

3.4.3. Corpo docente do ciclo de estudos academicamente qualificado

3.4.3. Corpo docente do ciclo de estudos academicamente qualificado / Academically qualified teaching staff

Corpo docente academicamente qualificado / Academically qualified teaching staff	ETI / FTE	Percentagem* / Percentage*
Docentes do ciclo de estudos com o grau de doutor (ETI) / Teaching staff with a PhD (FTE):	9.1	81.3

3.4.4. Corpo docente do ciclo de estudos especializado

3.4.4. Corpo docente do ciclo de estudos especializado / Specialized teaching staff

Corpo docente especializado / Specialized teaching staff	ETI / FTE	Percentagem* / Percentage*
Docentes do ciclo de estudos com o grau de doutor especializados nas áreas fundamentais do ciclo de estudos (ETI) / Teaching staff with a PhD, specialized in the main areas of the study programme (FTE):	6.3	56.3
Especialistas, não doutorados, de reconhecida experiência e competência profissional nas áreas fundamentais do ciclo de estudos (ETI) / Specialists, without a PhD, of recognized professional experience and competence, in the main areas of the study programme (FTE):	0	0

3.4.5. Estabilidade do corpo docente e dinâmica de formação

3.4.5. Estabilidade do corpo docente e dinâmica de formação / Teaching staff stability and training dynamics

Estabilidade e dinâmica de formação / Stability and training dynamics	ETI / FTE	Percentagem* / Percentage*
Docentes do ciclo de estudos em tempo integral com uma ligação à instituição por um período superior a três anos / Full time teaching staff with a link to the institution for a period over three years:	9	80.4
Docentes do ciclo de estudos inscritos em programas de doutoramento há mais de um ano (ETI) / Teaching staff registered in a doctoral programme for more than one year (FTE):	1.9	17

4. Pessoal Não Docente

4.1. Número e regime de dedicação do pessoal não docente afeto à lecionação do ciclo de estudos.

ESEC TV - 4

CeMeiA - Centro de Meios Audiovisuais - 3

CDI - Centro de Documentação e Informação - 5

Gabinete de Mestrados e Pós-Graduações - 2

GCRP - Gab. Comunicação e Relações Públicas - 2

NESP - Núcleo de Estágios e Saídas Profissionais - 1

NDSIM - Núcleo de Desenvolvimento de Sistemas In terativos e Multimédia - 1

Tesouraria - 2

Secretariado C TC, CP, AR e Presidente - 4

SGA - Serviço de Gestão Académica - 6

UAP - Unidade de Apoio a Projetos / ESE C LANGUAGE CENTER- 1

SGF - Serviços de G. Financeira - 1

RH - Recursos Humanos - 1

SAEP - Serviço de Aprovisionamento Económico e Património - 1

GRI - Gabinete de Relações Internacionais - 2

GAA - Gabinete de Apoio ao Aluno - 1

Serviço Apoio Logístico - 5

CIC - Centro de Informática e Comunicações - 3

GQ - Gabinete da Qualidade - 3

Intérpretes de Língua Gestual Portuguesa - 2

Total – 50 elementos (49 num regime de dedicação de 100% e 1 num regime de 80%).

4.1. Number and work regime of the non-academic staff allocated to the study programme.

TV Media Production - 4

CeMeiA - Audiovisual Media Center - 3

Library - 5

Master's and Post-Graduate Office - 2

GCRP Office - 2

NESP Office - 1

NDSIM Office - 1

Bursar's Office - 2

Main Office - 4

Registrar's Office - 6

Development Office/ Elective Course Admin. 1

Financial Office - 1

Human Resources - 1

Inventory and Purchases Offices - 1

International Relations Office - 2

Student Support Office - 1

Maintenance - 5

CIC - Communications & Computer Center - 3

Quality Management Offices - 3

Sign Language Interpreters - 2

Total - 50 elements (49 in a system of 100% dedication and 1 in a regime of 80%).

4.2. Qualificação do pessoal não docente de apoio à lecionação do ciclo de estudos.

Mestres - 7

Licenciados - 32

12º ano - 5

9º ano - 4

< 9º ano - 2

4.2. Qualification of the non-academic staff supporting the study programme.

Masters - 7

Graduates - 32

12th grade - 5

9th grade - 4

< 9th grade - 2

5. Estudantes

5.1. Estudantes inscritos no ciclo de estudos no ano letivo em curso

5.1.1. Estudantes inscritos no ciclo de estudos no ano letivo em curso

5.1.1. Total de estudantes inscritos.

109

5.1.2. Caracterização por género

5.1.1. Caracterização por género / Characterisation by gender

Género / Gender	%
Masculino / Male	79.8
Feminino / Female	20.2

5.1.3. Estudantes inscritos por ano curricular.

5.1.3. Número de estudantes por ano curricular (ano letivo em curso) / Number of students per curricular year (current academic year)

Ano Curricular / Curricular Year	Número / Number
1º ano curricular	43
2º ano curricular	36
3º ano curricular	30
	109

5.2. Procura do ciclo de estudos por parte dos potenciais estudantes nos últimos 3 anos.

5.2. Procura do ciclo de estudos / Study programme's demand

	Penúltimo ano / One before the last year	Último ano/ Last year	Ano corrente / Current year
N.º de vagas / No. of vacancies	30	30	30
N.º de candidatos / No. of candidates	102	96	105
N.º de colocados / No. of accepted candidates	30	30	31
N.º de inscritos 1º ano 1ª vez / No. of first time enrolled	29	27	25
Nota de candidatura do último colocado / Entrance mark of the	120.3	105	121.7

last accepted candidate

Nota média de entrada / Average entrance mark

0

0

0

5.3. Eventual informação adicional sobre a caracterização dos estudantes

5.3. Eventual informação adicional sobre a caracterização dos estudantes (designadamente para discriminação de informação por percursos alternativos de formação, quando existam)

Não se aplica. A oferta formativa atual não contempla percursos alternativos.

5.3. Additional information about the students' characterisation (namely on the distribution of students by alternative pathways, when applicable)

Not applicable. The current training offer does not contemplate alternative routes.

6. Resultados

6.1. Resultados Académicos

6.1.1. Eficiência formativa.

6.1.1. Eficiência formativa / Graduation efficiency

	Antepenúltimo ano / Two before the last year	Penúltimo ano / One before the last year	Último ano / Last year
N.º graduados / No. of graduates	28	33	21
N.º graduados em N anos / No. of graduates in N years*	20	23	15
N.º graduados em N+1 anos / No. of graduates in N+1 years	6	6	3
N.º graduados em N+2 anos / No. of graduates in N+2 years	2	1	2
N.º graduados em mais de N+2 anos / No. of graduates in more than N+2 years	0	3	1

Pergunta 6.1.2. a 6.1.3.

6.1.2. Apresentar relação de teses defendidas nos três últimos anos, indicando, para cada uma, o título, o ano de conclusão e o resultado final (exclusivamente para cursos de doutoramento).

Não se aplica.

6.1.2. Present a list of thesis defended in the last 3 years, indicating, for each one, the title, the completion year and the result (only for PhD programmes).

Not applicable

6.1.3. Comparação do sucesso escolar nas diferentes áreas científicas do ciclo de estudos e respetivas unidades curriculares.

O ciclo de estudos (CE) apresenta, nos últimos 4 anos letivos (de 2013/14 a 2016/17), uma elevada taxa de sucesso escolar (TSE) (Média de 85,3% de aprovação no total das unidades curriculares): no ano letivo de 2013/14 a TSE global foi de 84,5%, no ano letivo de 2014/15 foi de 90,4%, no ano letivo de 2015/16 foi de 82,6%, e no ano letivo de 2016/17 foi de 83,8%. No que se refere às diferentes áreas científicas (AC) do ciclo de estudos (CE):

- a AC de Ciências Experimentais, Ambientais e da Saúde (CEAS) apresenta uma TSE global de 83,3% - no ano letivo de 2013/14 foi de 58,6%, no ano letivo de 2014/15 foi de 90,3%, no ano letivo de 2015/16 foi de 82,9%, e no ano letivo de 2016/17 foi de 94,6%. De referir que no ano letivo de 2013/2014 foram lecionadas as UC de Atividade Física e Saúde, e Ciência, Tecnologia, Saúde e Ambiente. A partir deste ano, foi apenas lecionada a primeira.

- a AC de Ciências Sociais (CS) apresenta uma TSE global de 98,3% - no ano letivo de 2013/14 foi de 100%, no ano letivo de 2014/15 foi de 100%, no ano letivo de 2015/16 foi de 96,4%, e no ano letivo de 2016/17 foi de 96,8%. De referir que no ano letivo de 2013/2014 foram lecionadas as UC de Sociologia do Desporto e Lazer, Sociologia do Lazer, e temas e Problemas sociais nas Sociedades Contemporâneas. A partir deste ano, foi apenas lecionada a primeira.

- a AC de Ciências do Desporto (CD) apresenta uma TSE global de 84,2% - no ano letivo de 2013/14 foi de 84,7%, no ano letivo de 2014/15 foi de 89,6%, no ano letivo de 2015/16 foi de 80,7%, e no ano letivo de 2016/17 foi de 81,9%.

- a AC de Língua Estrangeira (LE) apresenta apenas uma TSE 50% referente ao ano letivo de 2013/14 (último ano em que teve contribuição no CE).

- a AC de Português (P) apresenta apenas uma TSE 66,7% referente ao ano letivo de 2013/14 (último ano em que teve contribuição no CE).

- a AC de Matemática e Educação Matemática (MEM) apresenta uma TSE global de 92,5% - no ano letivo de 2013/14 foi de 100%, no ano letivo de 2014/15 foi de 86,8%, no ano letivo de 2015/16 foi de 91,9%, e no ano letivo de 2016/17 foi de 91,3%.

- a AC de Psicologia e Ciências da Educação (PCE) é a AC que apresenta a mais elevada TSE global (98,1% no conjunto dos 4 anos letivos analisados): - no ano letivo de 2013/14 foi de 93,8%, no ano letivo de 2014/15 foi de 100%, no ano letivo de 2015/16 foi de 98,5%, e no ano letivo de 2016/17 foi de 100%. De salientar a UC de Gestão e Animação de Campos de Férias com uma TSE de 100% nos 4 anos analisados e a UC de Pedagogia do Lazer com uma TSE de 98,3%.

6.1.3. Comparison of the academic success in the different scientific areas of the study programme and related curricular units.

Over the past 4 academic years, the course of studies has shown a high success rate (SR) (overall course success of 85.3%): in the academic year 2013/14 the overall SR was 84.5%, in 2014/15 it was 90.4%, in the academic year 2015/16 it was 82.6%, and in the academic year of 2016/17 was 83.8%. Considering each scientific area (SA) of the course of studies (CS):

- the SA of Experimental, Environmental and Health Sciences (CEAS) presents an overall SR of 83.3% - in the academic year 2013 / 14, SR was 58.6%, in the academic year 2014/15 it was 90.3%, in the academic year 2015/16 it was 82.9%, and in the academic year 2016/17 it was 94.6%. Worthy of noting, the fact that in 2013/14 the subjects were Health and Physical Activity, and Science, Technology, Health and Environment. After this year, only the first course was taught.
- the SA of Social Sciences (CS) has an overall SR of 98.3% (since 2014/2015, it only teaches Sports and Leisure Sociology) - in the academic year of 2013/14, SR it was 100 % in the academic year 2014/15 was 100%, in the academic year 2015/16 it was 96.4%, and in the academic year 2016/17 it was 96.8%. Worthy of noting, the fact that in 2013/14 the subjects were Sociology of Sport and Leisure, Sociology of Leisure, and Social Themes and Problems in Contemporary Societies. After this year, only the first course was taught.
- the Sport Sciences SA (SS) has a total SR of 84.2% - in the academic year of 2013/14 it was 84.7%, in the academic year 2014/15 it was 89.6%, in the academic year 2015/16 was 80.7%, and in the academic year 2016/17 it was 81.9%.
- the Foreign Language SA (LE) presents only a 50% SR referring to the 2013/14 school year (last year in which it had a contribution in this Course of Studies).
- Portuguese (P) SA only has a 66.7% SR referring to the 2013/14 school year (last year in which it had a contribution in the Course of Studies).
- The SA of Mathematics and Mathematics Education (MEM) presents a total SR of 92.5% (it only teaches Statistical Methods in Sport) - in the academic year of 2013/14 it was 100% in the academic year 2014 / 15 was 86.8%, in the academic year 2015/16 it was 91.9%, and in the academic year 2016/17 it was 91.3%.
- The SA of Psychology and Educational Sciences (PCE) is the SA that has the highest overall SR (98.1% in the 4 academic years analysed): - in the academic year of 2013/14 it was 93.8% , in the academic year 2014/15 it was 100%, in the academic year 2015/16 it was 98.5%, and in the academic year 2016/17 it was 100%. Worthy of noting, the fact that the CU Holiday Camp Management and Animation had a SR of 100%, and UC of Pedagogy of Leisure with an average SR of 98.3% for the same time lapse.

6.1.4. Empregabilidade.

6.1.4.1. Dados sobre desemprego dos graduados do ciclo de estudos (estatísticas da DGEEC ou estatísticas e estudos próprios, com indicação do ano e fonte de informação).

Após análise dos dados relativos ao desemprego dos diplomados do ciclo de estudos, através da publicação de 2017 das estatísticas da DGEEC (referentes ao ano de 2015/2016), verifica-se que apenas 2 diplomados se encontram inscritos no IEFP.

6.1.4.1. Information on the graduates' unemployment (DGEEC or Institution's statistics or studies, referencing the year and information source).

After analysis of unemployment data of our graduates (data from 2015/2016), only 2 graduates are currently enrolled in the IEFP.

6.1.4.2. Reflexão sobre os dados de empregabilidade.

Foram questionados, por telefone, 70 (61,4%) diplomados do ciclo de estudos (CE), num universo de 114 (que concluíram entre 2014 e 2017): 51 (72,9%) estão atualmente a trabalhar - 46 (65,7%) na área e 5 fora da área do CE; 19 (27,1%) não estão a trabalhar, 8 (11,4%) dos quais prosseguiram estudos académicos (a frequentar cursos de pós-graduação/mestrados). Dos que trabalham na área do CE, 27 (62,8%) trabalham na área dos ginásios/fitness (GF), 5 (11,6%) trabalham em treino desportivo, 5 (11,6%) em Educação Física/AECs, 3 (7,0%) em natação/piscinas. Desta análise, salienta-se uma elevada percentagem a trabalhar em GF. A ESEC promove um conjunto de medidas para promoção da empregabilidade: sessões de planeamento de carreira desde o 1º ano do CE; divulgação de oferta de emprego (email e plataforma do IPC); oferta de estágios curriculares e não curriculares; e sessões para promover o empreendedorismo.

6.1.4.2. Critical analysis on employability information.

70 (61,4%) graduate students were questioned (that concluded between 2014-2017): 51 (72,9%) are currently working – 46 (65,7%) in the area of the course of studies and 5 outside; 19 (27,1%) are not working, of which 8 (11,4%) have furthered their studies. From the alumni that are working in the area of the course of studies, 27 (62,8%) are working in the fitness industry, 5 (11,6%) in sports training, 5 (11,6%) in physical education, 3 (7,0%) in swimming pools. It is worthy of noting that a high percentage of students working in the fitness industry. ESEC promotes a set of measures

aiming to promote employability: career planning sessions since the beginning of the course of studies, information about employment opportunities (by email and website); offer of curricular and non-curricular training programmes, entrepreneurship sessions.

6.2. Resultados das atividades científicas, tecnológicas e artísticas.

6.2.1. Centro(s) de investigação, na área do ciclo de estudos, em que os docentes desenvolvem a sua atividade científica

6.2.1. Centro(s) de investigação, na área do ciclo de estudos, em que os docentes desenvolvem a sua actividade científica / Research Centre(s) in the area of the study programme, where the teachers develop their scientific activities

Centro de Investigação / Research Centre	Classificação (FCT) / Mark (FCT)	IES / Institution	N.º de docentes do ciclo de estudos integrados/ No. of integrated study programme's teachers	Observações / Observations
Instituto de Telecomunicações - Delegação da Covilhã	Excelente	Universidade de Lisboa - Instituto Superior Técnico	1	Fernando Martins
Centro de Estudos Sociais - CES	Muito bom	Universidade de Coimbra	1	Ricardo Melo
Instituto de Etnomusicologia - Centro de Estudo de Música e Dança (INET-MD)	Muito bom	Universidade Nova de Lisboa	1	Cristina Leandro
Centro de Investigação do Desporto e da Actividade Física - CIDAF	Suficiente	Universidade de Coimbra	3	Rui Mendes, Pedro Mendes e Ricardo Gomes (doutorando)
Laboratório ROBOCORP - Instituto de Investigação Aplicada - (I2A)	-	Instituto Politécnico de Coimbra (IPC) - I2A	9	Rui Mendes, Ricardo Melo, Fernando Martins, Pedro Mendes, Cristina Leandro, António Damásio, Ricardo Gomes, Artur Martins e Francisco Campos
Unidade de Investigação em Ciências do Desporto - Applied Sport Sciences Research Unit (UNICID - ASSERT)	-	IPC	9	Rui Mendes, Ricardo Melo, Fernando Martins, Pedro Mendes, Cristina Leandro, António Damásio, Ricardo Gomes, Artur Martins e Francisco Campos

Pergunta 6.2.2. a 6.2.5.

6.2.2. Mapa-resumo de publicações científicas do corpo docente do ciclo de estudos em revistas internacionais com revisão por pares, livros ou capítulos de livros, relevantes para o ciclo de estudos.

<http://www.a3es.pt/si/iportal.php/cv/scientific-publication/formId/4fe04fdc-6c60-a8c5-3067-5a620e885ced>

6.2.3. Mapa-resumo de outras publicações relevantes, designadamente de natureza pedagógica:

<http://www.a3es.pt/si/iportal.php/cv/other-scientific-publication/formId/4fe04fdc-6c60-a8c5-3067-5a620e885ced>

6.2.4. Atividades de desenvolvimento tecnológico e artístico, prestação de serviços à comunidade e formação avançada na(s) área(s) científica(s) fundamental(ais) do ciclo de estudos, e seu contributo real para o desenvolvimento nacional, regional e local, a cultura científica e a ação cultural, desportiva e artística.

No âmbito da prestação de serviços à comunidade, nos últimos anos (2014 ou superior) foram organizadas na ESEC as seguintes ações: Ciclo de Conferências em Fitness e Atividades de Ginásio; Ciclo de Conferências em Jogo e Motricidade na Infância; Seminário Internacional em Desporto, Lazer e Turismo; Congresso Internacional Sport Tourism Conference; e Conferência Internacional em Ciências no Treino do Futebol. Existiu ainda a colaboração na organização das Jornadas de Educação pelo Desporto, no âmbito do projeto FIT2FIT-IUNA, e da Convenção Internacional de Fitness Mundo Hidro Conference.

Mantiveram-se as parcerias anteriores [Associação de Atletismo de Coimbra, Associação de Futebol de Coimbra (formação de treinadores), Clube de Ténis de Coimbra, Academia de Golfe Quinta das Lágrimas, Holmes Place, Virgin Active, autarquias (eg., Coimbra, Montemor-o-Velho, Arganil)] e registaram-se novas parcerias. A nível nacional destaque para a REDESPP (eg., monitorização e avaliação do projeto piloto das UAARE), IUNA (eg., coorganização das Jornadas de Educação pelo Desporto), Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho (eg., projeto interdisciplinar InterAGIR), ADMS (eg., pós-graduação em atividades de surfing), Santa Casa da Misericórdia de Montemor-o-Velho (eg., programa Ser Ativo). Ao nível de Instituições do Ensino Superior (IES), foram estabelecidas cooperações com: FCDEF-UC/CIDAF, UTAD e FMH (eg., colaboração na orientação de provas de doutoramento), Universidade Algarve e ESDRM (eg., Mestrado em parceria em Desporto e Turismo).

A nível internacional, destaque para as colaborações mantidas com: International Research Network In Sport Tourism (IRNIST), European Network of Sport Education (ENSE), International Play Association (IPA), European Teacher Education Network (ETEN), programa ERASMUS+, Universidad de Castilla La Mancha e Universidad Internacional de La Rioja.

Em termos de formação avançada, destaque para os cursos de Mestrado ministrados na ESEC: Jogo e Motricidade na Infância, Turismo de Interior, Educação e Lazer, Educação de Adultos e Desenvolvimento Local e nos quatros Mestrados em Educação (Educação pré-escolar e Ensino do 1.º CEB; Ensino de Educação Musical no Ensino Básico; Ensino de 1.º CEB e de Matemática e Ciências Naturais no 2.º CEB; Ensino de 1.º CEB e de Português e História e Geografia de Portugal no 2.º CEB). Colaboração ainda, em termos de docência, nos cursos de Mestrado em Educação

para a Saúde (ESTESC) e Ecoturismo (ESAC), e colaboração como co-orientadores de doutoramentos em Ciências do Desporto na UTAD e FCDEF-UC.

6.2.4. Activities of technological and artistic development, consultancy and advanced training in the main scientific area(s) of the study programme, and its real contribution to the national, regional and local development, scientific culture and cultural, sports and artistic activities.

Under the scope of providing services to the community in the last years (2014 or higher), the following actions were organized: Cycle of Conferences in Fitness and Gymnasium Activities; Cycle of Conferences in Play and Early Motor Development; International Seminar on Sport, Leisure and Tourism; International Congress Sport Tourism Conference; and International Conference on Science in Football Training. There was also collaboration in the organization of the Sport Education Days, within the scope of the FIT2FIT-IUNA project, and the Mundo Hidro - International Fitness Convention.

Previous partnerships have been maintained (Coimbra Athletic Association, Coimbra Football Association (training of coaches), Coimbra Tennis Club, Quinta das Lágrimas Golf Academy, Holmes Place, Virgin Active, Municipalities (e.g. Coimbra, Montemor-o-Velho, Arganil)) and new partnerships were registered. At the national level, worthy of noting the REDESPP (eg, monitoring and evaluation of the pilot project of the UAARE), IUNA (e.g., co-organization of the Education Days by Sport), Montemor-o-Velho School Group (e.g., interdisciplinary project InteragIR), ADMS (e.g., post-graduation in surfing activities), Santa Casa da Misericórdia - Montemor-o-Velho (eg, program Be Active). At the level of Higher Education Institutions (IES), cooperation was established with: FCDEF-UC / CIDAF, UTAD and FMH (e.g., collaboration in the tutoring of doctoral exams), University Algarve and ESDRM (e.g. Sports and Tourism).

At the international level, we highlight collaborations with: International Research Network in Sport Tourism (IRNIST), European Network of Sport Education (ENSE), International Play Association (IPA), European Teacher Education Network (ETEN), ERASMUS + Castilla La Mancha and International University of La Rioja.

In terms of advanced training, the MSc courses taught in ESEC: Play and Early Motor Development, Inland Tourism, Education and Leisure, Adult Education and Local Development and in the four Master's in Education (Pre-school Education and Teaching 1st CEB, Teaching Musical Education in Basic Education, teaching 1st CEB and Mathematics and Natural Sciences in 2nd CEB, Teaching 1st CEB and Portuguese and History and Geography of Portugal 2nd CEB). There were also teaching collaborations in the Master's in Health Education (ESTESC) and Ecotourism (ESAC), and collaboration as mentors of PhDs in Sports Sciences at UTAD and FCDEF-UC.

6.2.5. Integração das atividades científicas, tecnológicas e artísticas em projetos e/ou parcerias nacionais e internacionais, incluindo, quando aplicável, indicação dos principais projetos financiados e do volume de financiamento envolvido.

A nível nacional destaque para a coordenação dos projetos Night Runners Coimbra, a decorrer desde 2013, e de Jogo e Motricidade na Infância (Agrupamento de Escolas Eugénio de Castro) e na participação nos projetos da MOSTRA ESEC, a decorrer no Centro Comercial ALMA; projeto FORMIGA (avaliação de hábitos de alimentação saudável, hábitos de prática desportiva, estilos de vida saudável, competência motora e composição corporal em crianças do pré-escolar e 1.º CEB); REDESPP (organização do Congresso em 2020 em Coimbra).

Ao nível do Gabinete de Desporto do IPC, destaque para um conjunto de atividades de promoção da atividade desportiva junto da comunidade do IPC (eg., ginásio, atividades desportivas pontuais).

A nível internacional, colaboração nos programas I LOVE WE (Fórum Estudante) e WELCOME ERASMUS (recepção dos estudantes ERASMUS do IPC).

6.2.5. Integration of the scientific, technological and artistic activities on projects and/or national or international partnerships, including, when applicable, the indication of the main financed projects and the volume of financing involved.

At the national level, the coordination of the Night Runners Coimbra project, developed since 2013, and the Play and Early Motor Development (Eugénio de Castro School Group) and the participation in the MOSTRA ESEC project, taking place at the ALMA Shopping Centre; FORMIGA project (evaluation of healthy eating habits, sports practice habits, healthy lifestyles, motor competence and body composition in pre-school children and 1st CEB); REDESPP (organization of the Congress in 2020 in Coimbra). At the level of the IPC's Sports Office, a series of activities to promote sport activity within the IPC community (eg, gymnasium, sports events) should be highlighted. At the international level, I LOVE WE (Student Forum) and WELCOME ERASMUS (reception of erasmus students from the IPC).

6.3. Nível de internacionalização.

6.3.1. Mobilidade de estudantes e docentes

7.3.4. Nível de internacionalização / Internationalisation level

	%
Percentagem de alunos estrangeiros matriculados no ciclo de estudos / Percentage of foreign students enrolled in the study programme	0.1
Percentagem de alunos em programas internacionais de mobilidade (in) / Percentage of students in international mobility programs (in)	3.7
Percentagem de alunos em programas internacionais de mobilidade (out) / Percentage of students in international mobility programs (out)	3.7
Percentagem de docentes estrangeiros, incluindo docentes em mobilidade (in) / Percentage of foreign teaching staff (in)	12.2
Mobilidade de docentes na área científica do ciclo de estudos (out) / Percentage of teaching staff in mobility (out)	44.4

6.3.2. Participação em redes internacionais com relevância para o ciclo de estudos (redes de excelência, redes Erasmus).

6.3.2. Participação em redes internacionais com relevância para o ciclo de estudos (redes de excelência, redes Erasmus).

- ERASMUS+
- European Network of Sport Education
- European Teacher Education Network
- International Play Association
- International Research Network In Sport Tourism

6.3.2. Participation in international networks relevant to the study programme (networks of excellence, Erasmus networks).

- ERASMUS+
- European Network of Sport Education
- European Teacher Education Network
- International Play Association
- International Research Network In Sport Tourism

7. Organização interna e mecanismos de garantia da qualidade

7.1 Sistema interno de garantia da qualidade

7.1. Existe um sistema interno de garantia da qualidade certificado pela A3ES (S/N)?

Se a resposta for afirmativa, a Instituição tem apenas que preencher os itens 7.1.1 e 7.1.2, ficando dispensada de preencher as secções 7.2.

Se a resposta for negativa, a Instituição tem que preencher a secção 7.2, podendo ainda, se o desejar, proceder ao preenchimento facultativo dos itens 7.1.1 e/ou 7.1.2.

Não

7.1.1. Hiperligação ao Manual da Qualidade.

<sem resposta>

7.1.2. Anexar ficheiro PDF com o último relatório de autoavaliação do ciclo de estudos elaborado no âmbito do sistema interno de garantia da qualidade(PDF, máx. 500kB).

<sem resposta>

7.2 Garantia da Qualidade

7.2.1. Mecanismos de garantia da qualidade dos ciclos de estudos e das atividades desenvolvidas pelos Serviços ou estruturas de apoio aos processos de ensino e aprendizagem, designadamente quanto aos procedimentos destinados à recolha de informação (incluindo os resultados dos inquéritos aos estudantes e os resultados da monitorização do sucesso escolar), ao acompanhamento e avaliação periódica dos ciclos de estudos, à discussão e utilização dos resultados dessas avaliações na definição de medidas de melhoria e ao acompanhamento da implementação dessas medidas.

A ESEC obteve a certificação do seu Sistema de Gestão da Qualidade (SGQ), de acordo com a Norma NP EN ISO 9001:2000 em Abril de 2006, pela SGS. Esta certificação permitiu demonstrar que existe um compromisso com a melhoria contínua e satisfação dos clientes na Prestação de Serviços de Educação Superior. O SGQ permitiu organizar e sistematizar o modelo de gestão da ESEC em processos, bem como utilizar dispositivos de medição e monitorização constituídos por inquéritos, indicadores, sugestões e reclamações, que visam responder à necessidade de avaliar a conformidade das suas atividades, bem como compreender as expectativas dos seus alunos relativamente à componente pedagógica dos cursos e à aquisição de competências. Atualmente a ESEC suspendeu esta certificação. Não obstante, existem procedimentos para o acompanhamento e revisão de cursos com o intuito de manter os planos curriculares atualizados e corrigir qualquer falha detetada. O sistema dispõe ainda de indicadores/objetivos por serviço. Paralelamente, a ESEC pode ser alvo de diversas auditorias, internas e externas, tanto pelos Serviços da Presidência do IPC, como no âmbito dos sistemas de certificação que tem implementados.

Mantêm-se em vigor os procedimentos definidos desde 2007 para o Planeamento, Conceção e Revisão de Cursos do Ensino Superior Conferentes de Grau Académico e ainda sobre Elaboração e controlo de programas e de concretização dos cursos de formação inicial e avançada (de elaboração semestral, após submissão dos RUC – relatórios de UC – pelo Docente, onde se verifica a taxa de cumprimento do programa e nível real de aprovação dos alunos. Este processo prevê a elaboração de Planos de Recuperação sempre que a taxa real de reprovação é superior a 30%).

Para a garantia da qualidade das aprendizagens e apoio aos estudantes, a ESEC dispõe de: 1) regulamento para Estudantes com NEE e 2) regulamento para Estudantes reclusos. Os dados relativos à Satisfação dos clientes e conformidade dos serviços são recolhidos e analisados de forma a servirem de suporte à tomada de decisões para garantir a qualidade das aprendizagens bem como do serviço prestado. Estas informações são recolhidas através de inquéritos de satisfação, administrados semestralmente e analisados pelos docentes do curso, com elaboração de um relatório pelo Diretor do mesmo.

A ESEC aprovou ainda o seu Regulamento de Cursos de Formação Inicial que se aplica a todas as formações de 1º

Ciclo e que regula aspetos relacionados com regimes de avaliação, acesso a percursos alternativos e unidades curriculares optativas, reapreciação de classificação ou fraude em contexto de prova de avaliação. Uma vez que os cursos da ESEC integram sempre um Estágio curricular, cada licenciatura dispõe de um Regulamento próprio para aplicação nesta unidade curricular.

7.2.1. Quality assurance mechanisms for study programmes and activities developed by the Services or support structures to the teaching and learning processes, namely the procedures intended for information gathering (including the results of student surveys and the results of school success monitoring), the periodic monitoring and assessment of study programmes, the discussion and use of these assessment results in the definition of improvement measures and the monitoring of these measures implementation.

ESEC obtained the certification of its Quality Management System (QMS), according to the Norm NP EN ISO 9001: 2000 in April 2006, by SGS. This certification has demonstrated that there is a commitment to continuous improvement and customer satisfaction in the provision of Higher Education Services. The SGQ has been able to organize and systematize ESEC's management model in processes, as well as to use measuring and monitoring devices consisting of surveys, indicators, suggestions and complaints, which aim to respond to the need to assess the conformity of its activities, as well as to understand the expectations of the students regarding the pedagogical component of the courses and the acquisition of competences. Currently, ESEC has suspended this certification.

Nevertheless, there are procedures for monitoring and reviewing courses in order to keep curricula up to date and to correct any detected faults. The system also has indicators / objectives per service. At the same time, ESEC can be the target of several internal and external audits by both the IPC Presidency Services and the certification systems it has implemented.

The procedures defined since 2007 for the Planning, Design and Review of Higher Education Courses and further elaboration and control of programs and implementation of the initial and advanced training courses (semester, after Submission of the RUC - UC reports - by the Teacher, where the program compliance rate and actual student approval level are verified. This process provides for the preparation of Recovery Plans whenever the actual failure rate is higher than 30%).

To guarantee the quality of learning and support to students, ESEC has: 1) regulation for students with SEN and 2) regulation for students in prison. Customer Satisfaction and Service Compliance data are collected and analyzed in order to support decision making to ensure the quality of the learning as well as the service provided. This information is collected through satisfaction surveys, administered semi-annually and analyzed by the course teachers, with a report prepared by the Director of the course.

The ESEC also approved its Initial Training Course Regulations that apply to all 1st Cycle courses and which regulates aspects related to evaluation regimes, access to alternative courses and optional course units, re-evaluation of classification or fraud in the context of the test evaluation. Since ESEC courses always include a curricular Internship, each degree has its own regulation for application in this curricular unit.

7.2.2. Indicação da(s) estrutura(s) e do cargo da(s) pessoa(s) responsável(eis) pela implementação dos mecanismos de garantia da qualidade dos ciclos de estudos.

A UO norteia a sua atuação enquadrada pelos dispositivos legais e regulamentares, da tutela e do IPC, e promove a aprovação nos seus órgãos de gestão, de outros dispositivos e procedimentos. De forma alinhada, todos estes referenciais funcionam enquanto orientação para uma atuação coerente, consistente e centrada na procura da melhoria contínua. O responsável pela garantia da qualidade de ensino é o Presidente da ESEC, coadjuvado pela Gestora da Qualidade e Secretária da ESEC. Toda a comunidade educativa é chamada a assumir responsabilidades no processo, em especial, os Presidentes e membros dos Órgãos de Gestão, os docentes com funções de coordenação de cursos e/ou serviços e os estudantes da AR e do CP. No presente ano, a Presidência do Politécnico de Coimbra deu início ao processo de implementação do Sistema Interno de Garantia da Qualidade do IPC. Este processo orienta-se pelos princípios/referenciais da A3ES e deverá estar concluído ao longo do ano de 2019.

7.2.2. Indication of the structure(s) and position of the responsible person(s) for the implementation of the quality assurance mechanisms of the study programmes.

ESEC governs its activities under the legal and regulatory provisions, from the tutelage and from the IPC, and promotes the approval in its management bodies of further devices and procedures. In an aligned way, all these benchmarks works as a guideline for coherent, consistent performance focused on the search for continuous improvement. The responsible for quality assurance of higher education is the President, assisted by the Quality Manager and Secretary of the School. However, the entire educational community is called upon to assume responsibilities in the process, in particular, the Presidents and members of the Councils of Management, teachers with coordinating functions and/or services and the students of the CR and the PC. This year, the Presidency of the IPC started the process of implementing the Internal Quality Assurance System of the IPC. This process is guided by the principles / references of the A3ES and should be completed throughout 2019.

7.2.3. Procedimentos de avaliação do desempenho do pessoal docente e medidas conducentes à sua permanente atualização e desenvolvimento profissional.

A avaliação de desempenho do pessoal docente subordina-se, entre outros, aos princípios de orientação visando a melhoria da qualidade de desempenho e de consideração de todas as vertentes da atividade dos docentes enunciadas no art 2o DL. 207/2009.

A avaliação incide no relatório das atividades desenvolvidas pelo docente em cada um dos anos do período de avaliação de desempenho. A ESEC desenvolve o processo de avaliação de desempenho pedagógico de docentes, anualmente, através da análise dos indicadores recolhidos nos questionários semestrais de avaliação do grau de satisfação dos alunos.

O Gabinete da Qualidade emite um relatório que integra os dados de cada U.C. e respetivo docente num Relatório por curso. O Diretor de Curso, após análise, dará parecer sobre o mesmo. Este processo de avaliação considera ainda a

análise do Relatório de Unidade Curricular (RUC) elaborada pelo docente após a leção de cada unidade curricular. As Áreas Científicas emitem uma apreciação sobre os RUC.

7.2.3. Procedures for assessing the teaching staff performance and measures leading to their ongoing updating and professional development.

The performance evaluation of the teaching staff is subordinate to the principles of improved quality of performance and consideration of all aspects of activity of teachers set out in art. 2nd of DL. no 207/2009. The evaluation is focused on the report of the activities developed by the teacher in each year of the assessment period. In addition, and as part of its quality management system, ESEC promotes the process of pedagogical performance evaluation of teachers annually through the analysis of the indicators collected in semi-annual questionnaires in assessing students satisfaction. The Office of Quality hereby delivers a report per degree including data from each respective teaching staff. The Director of each degree, after consideration, shall deliver its opinion. This process of evaluation also considers the report analysis of Curricular Unit (RUC) drawn up by the teacher after each curricular unit. The Scientific Areas hereby deliver an assessment of the totality of the RUC.

7.2.3.1. Hiperligação facultativa ao Regulamento de Avaliação de Desempenho do Pessoal Docente.

<https://dre.pt/application/file/a/828450>

7.2.4. Procedimentos de avaliação do pessoal não-docente e medidas conducentes à sua permanente atualização e desenvolvimento profissional.

O pessoal não docente é avaliado de acordo com os procedimentos definidos no Sistema Integrado de Avaliação do Desempenho na Administração Pública (SIADAP).

O procedimento de avaliação decorre da Lei n.º 66-B/2007, de 27 de Dezembro alterada pelas Leis n.ºs 64-A/2008, de 31 de dezembro, 55-A/2010, de 31 de dezembro e 66-B/2012, de 31 de dezembro.

O IPC tem um Centro de formação (INOIPC) com a responsabilidade de concretizar o plano de formação dos trabalhadores não docentes de todas as unidades orgânicas do Politécnico de Coimbra (IPC) com a visão de modernização e a atualização

7.2.4. Procedures for assessing the non-teaching staff and measures leading to their ongoing updating and professional development.

The non-academic staff is evaluated according to the procedures defined in the Integrated System Performance Assessment in Public Administration (SIADAP).

The evaluation procedure derived from Law No.66-B/2007 of December 27 amended by Laws N° 64 -A / 2008 of December 31, n°55 -A / 2010 of December 31 and n° 66 - B / 2012 of December 31.

IPC has a Training Center (INOIPC) with the responsibility of realizing the training plan for non-academic staff of all the organic units of the Polytechnic of Coimbra (IPC) with the view of modernization and updating

7.2.5. Outras vias de avaliação/acreditação nos últimos 5 anos.

NA

7.2.5. Other means of assessment/accreditation in the last 5 years.

NA

8. Análise SWOT do ciclo de estudos e proposta de ações de melhoria

8.1 Análise SWOT global do ciclo de estudos

8.1.1. Pontos fortes

- 1. A procura manifesta do curso de Desporto e Lazer (DL) é três vezes superior (em média) à oferta nos últimos quatro anos letivos (2017: 105 candidatos / 30 vagas).*
- 2. Parcerias locais de utilização de instalações desportivas de base (formativa e recreativa) e especializadas: CM de Coimbra (Estádio Cidade de Coimbra, Complexo Olímpico de Piscinas), Academia de Golfe da Quinta das Lágrimas, Clube de Ténis de Coimbra, Ginásio Holmes Place e Pavilhão Desportivo do Olivais Futebol Clube.*
- 3. Diversidade de campos de formação e de investigação dos Professores Doutores em Ciências do Desporto (CD) e áreas afins do ciclo de estudos.*
- 4. Experiência dos docentes e, conseqüente, transferência de conhecimento, face à diversidade do seu envolvimento em diferentes projetos de prestação de serviços às comunidades da área de influência do IPC (Câmaras Municipais e IPSS's, Associações e Clubes Desportivos e outras organizações) e, a nível nacional, via Rede de Escolas com Formação em Desporto do Ensino Superior Politécnico Público (REDESPP), junto do Ministério da Educação (SEJD-IPDJ).*
- 5. Realização por ano curricular de duas semanas de atividades complementares, inverno e verão, onde se promove a prática e aquisição de competências em áreas revelantes de intervenção do profissional em Desporto.*
- 6. A Licenciatura de DL é uma referência regional, face à oferta sistemática, de diferentes organizações desportivas, de estágios e absorção dos seus diplomados.*
- 7. Experiência de internacionalização dos docentes no quadro dos programas Erasmus+ e afiliação a redes.*
- 8. Acréscimo significativo de produção científica.*

8.1.1. Strengths

1. The demand for this course of studies is three times higher (on average) to the offer over the past four years (2017: 105 candidates / 30 vacancies).
2. Local partnerships for the use of high quality sports facilities: Coimbra football stadium, Olympic swimming pool complex, Quinta das Lágrimas Golf Academy, Coimbra Tennis School, Holmes Place Gym, Olivais Football Club.
3. Diversity of training and research interests of the teaching staff in the fields relevant to the course of studies.
4. Experience of the teaching staff and ability to transfer knowledge due to their involvement in different community development projects, and organizations, locally (municipalities, group schools, sports clubs and other organisations) and nationwide (REDESPP, Ministry of Education).
5. Organisation of two weeks of complementary activities, Summer and Winter, where students' training is complemented in areas less developed in their general training.
6. ESEC's Sport and Leisure degree is a regional reference, due to the systematic offer of training programs by various sport organisations, and the subsequent employment of the graduates.
7. International experience of the teaching staff through ERASMUS+ programme and network affiliation.
8. Significant increase in the scientific production.

8.1.2. Pontos fracos

1. O curso de DL não oferece nenhum Grau de formação específica de Treinador Desportivo reconhecido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e respetivas Federações Desportivas.
2. O curso de DL tem apenas um tronco comum, o que, tomando por referência a oferta formativa de outras IES, Politécnicas e Universitárias, com cursos em Ciências do Desporto (CD), o torna menos atrativo.
3. Números clausus de apenas 30 vagas.
4. As UC de Pedagogia do Lazer e de Gestão e Animação de Campos e Colónias de Férias (UC de opção) têm conteúdos e dinâmicas desajustados ao ciclo de estudos.
5. Natureza e tipologia do estágio cuja carga horária e de ECTS é excessiva para a especificidade da intervenção profissional.
6. Docentes Doutorados em CD, não têm reconhecido, atualmente, qualquer tipo de Título Profissional de Treinador de Desporto pelo IPDJ.

8.1.2. Weaknesses

1. The Sport and Leisure degree does not offer any specific training degree, according to what is established by the Portuguese Institute of Sport and respective Sports Federations.
2. The course of studies has only one common branch which, taking into consideration the offer of other polytechnics and universities, makes the course less attractive.
3. Only 30 vacancies.
4. the Curricular Units of Pedagogy of Leisure, and Management and Recreation of Summer Camps has contents and Dynamics that is not suitable and is inappropriate for the course of studies.
5. Nature and typology of the Training period, with an excessive ECTS and workload, according to the nature and specificity of the professional intervention.
6. Doctorate professors in Sport Sciences do not have any type of valid coaching accreditation.

8.1.3. Oportunidades

1. Aumentar o número de vagas para atender à procura (três vezes superior à oferta nos últimos quatro anos letivos).
2. Reforma curricular, que responda às exigências formativas do Sistema Desportivo Federado e à atribuição do Título Profissional de Treinador de Desporto de Grau I e II, bem como às exigências normativas vigentes e futuras na área da Condição Física, Desportos e Atividades de Ginásio.
3. Reforma curricular para criar duas opções vocacionais (1- Condição Física, Desportos e Atividades de Ginásio e, 2- Treino Desportivo), à semelhança de outras IES com cursos em CD.
4. Revisão das UC de base em áreas nucleares e da respetiva carga horária, tomando por referência o ocorrido nos processos de acreditação de outros cursos da ESEC.
5. Solicitar ao IPDJ a creditação da formação específica dos docentes formados no ISEF, FMH e ESDRM, a fim de serem reconhecidos pelas Federações de Modalidade o Grau I e II de Treinador das seguintes modalidades: ginástica, ginástica artística, natação, natação pura, atletismo, judo, canoagem, basquetebol, voleibol, andebol e rugby.
6. Aposta do IPC na valorização do desporto, expressa na função de Diretor Desportivo que coordena o Gabinete de Desporto, que potenciará a integração dos estudantes de forma regular na promoção e operacionalização de programas de atividade física e desportiva e a possibilidade de realização de estágios.

8.1.3. Opportunities

1. Increase the number of vacancies to meet the demands (three times higher in the last 4 years).
2. Curricular reform, that meet the training demands of federations and the obtaining of Title of Coach – Level 1 and 2, as well as the current and future normative demands in the area of Fitness and Gym Activities.
3. Curricular reform, to create two branches (1- Fitness, Sports and Gym Activities 2 – Sports Training), according to other institutions that offer similar courses of studies.
4. Revision of fundamental CU and workload in nuclear areas, according to what was done in other accreditation processes in ESEC.
5. Request the sport coach accreditation, level 1 and 2, of the teaching at the following sports: Gymnastics, Artistic Gymnastics, Swimming, Athletics, Judo, Canoeing, Basketball, Volleyball, Handball and Rugby.
6. Aposta do IPC na valorização do desporto, expressa na função de Diretor Desportivo que coordena o Gabinete de Desporto, que potenciará a integração dos estudantes de forma regular na promoção e operacionalização de programas de atividade física e desportiva e a possibilidade de realização de estágios.

8.1.4. Constrangimentos

- 1. O quadro normativo em vigor exige o título de treinador de desporto aos técnicos das diferentes modalidades desportivas.*
- 2. O curso de DL da ESEC, não garante, tomando por referência a maioria das IES que tem uma oferta concorrente ao CE, uma estrutura curricular UC com modalidades (carga horária e conteúdos de acordo com os referenciais de formação definidos pelo IPDJ) que conferem a certificação do título de treinador de desporto.*

8.1.4. Threats

- 1. The current normative framework demands the coach title in all sports.*
- 2. The SL Course of studies does not guarantee a curricular structure with sports that allow the accreditation as sports coaches.*

8.2. Proposta de ações de melhoria

8.2. Proposta de ações de melhoria**8.2.1. Ação de melhoria**

- 1. Requerer ao IPDJ o reconhecimento do Título Profissional de Treinador de Desporto, para os diplomados na licenciatura, para as modalidades desportivas incluídas na nova estrutura curricular.*

8.2.1. Improvement measure

- 1. Require the accreditation of Sport Coach for the future graduates that finish the new curricular structure.*

8.2.2. Prioridade (alta, média, baixa) e tempo de implementação da medida

Prioridade: alta

Tempo de Implementação: imediato

8.2.2. Priority (High, Medium, Low) and implementation timeline.

Priority: high

Implementation timeline: Immediate

9.1.3. Indicadores de implementação

- 1. Aprovação em sede de Conselho Técnico-Científico da proposta de alteração curricular do curso.*
- 2. Homologação pela Presidência da ESEC.*
- 3. Publicação em DR, permitindo o desenvolvimento dos processos de implementação das ações conducentes à oferta no novo curso no ano letivo 2018-2019.*

9.1.3. Implementation indicators

- 1. Approval of the proposal in the Technical-Scientific Council.*
- 2. Approval by the School Presidency.*
- 3. Official publication in Diário da República, allowing the development of implementation processes that will lead to the offer in the new course of studies in 2018-2019.*

8.2. Proposta de ações de melhoria**8.2.1. Ação de melhoria**

- 2. Implementar nova estrutura curricular, criando duas opções vocacionais na licenciatura: 1) Condição Física, Desportos e Atividades de Ginásio e, 2) Treino Desportivo.*

8.2.1. Improvement measure

- 2. Implement the new curricular structure, creating two vocational branches: 1) Fitness, Sports and Gym Activities, 2) Sport Training.*

8.2.2. Prioridade (alta, média, baixa) e tempo de implementação da medida

Prioridade: alta

Tempo de Implementação: Imediato

8.2.2. Priority (High, Medium, Low) and implementation timeline.

Priority: high

Implementation timeline: Immediate

9.1.3. Indicadores de implementação

1. *Aprovação em sede de Conselho Técnico-Científico da proposta de alteração curricular do curso.*
2. *Homologação pela Presidência da ESEC.*
3. *Publicação em DR, permitindo o desenvolvimento dos processos de implementação das ações conducentes à oferta no novo curso no ano letivo 2018-2019.*

9.1.3. Implementation indicators

1. *Approval of the proposal in the Technical-Scientific Council.*
2. *Approval by the School Presidency.*
3. *Official publication in Diário da República, allowing the development of implementation processes that will lead to the offer in the new course of studies in 2018-2019.*

8.2. Proposta de ações de melhoria

8.2.1. Ação de melhoria

3. *Aumentar o número clausus para 50 vagas, considerando a elevada procura do CE.*

8.2.1. Improvement measure

3. *Increase the number of vacancies to 50, considering the high demand of this course of studies*

8.2.2. Prioridade (alta, média, baixa) e tempo de implementação da medida

Prioridade: média

Tempo de Implementação: 1 ano

8.2.2. Priority (High, Medium, Low) and implementation timeline.

Priority: Medium

Implementation timeline: 1 year

9.1.3. Indicadores de implementação

1. *Aprovação em sede de Conselho Técnico-Científico da proposta de alteração curricular do curso.*
2. *Homologação pela Presidência da ESEC.*
3. *Aprovação pela A3ES e DGES no quadro do número de vagas para o CE.*

9.1.3. Implementation indicators

1. *Approval of the proposal in the Technical-Scientific Council.*
2. *Approval by the School Presidency.*
3. *A3ES and DGES approval, according to the defined number of vacancies for this Course of Studies*

8.2. Proposta de ações de melhoria

8.2.1. Ação de melhoria

4. *Não inclusão das UC Pedagogia do Lazer e de Gestão e Animação de Campos e Colónias de Férias (UC de opção) na nova estrutura curricular.*

8.2.1. Improvement measure

4. *Exclusion of the CU Pedagogy of Leisure, and Management and Recreation of Summer Camps (optional) in the new curricular structure.*

8.2.2. Prioridade (alta, média, baixa) e tempo de implementação da medida

Prioridade: alta

Tempo de Implementação: Imediato

8.2.2. Priority (High, Medium, Low) and implementation timeline.

Priority: High

Implementation Timeline: Immediate

9.1.3. Indicadores de implementação

1. *Aprovação em sede de Conselho Técnico-Científico da proposta de alteração curricular do curso.*
2. *Homologação pela Presidência da ESEC.*
3. *Publicação em DR, permitindo o desenvolvimento dos processos de implementação das ações conducentes à oferta no novo curso no ano letivo 2018-2019*

9.1.3. Implementation indicators

1. *Approval of the proposal in the Technical-Scientific Council.*
2. *Approval by the School Presidency.*
3. *Official publication in Diário da República, allowing the development of implementation processes that will lead to the offer in the new course of studies in 2018-2019.*

8.2. Proposta de ações de melhoria**8.2.1. Ação de melhoria**

5. *Reduzir para 18 ECTS a UC de Estágio (6º semestre), centrando o mesmo na iniciação à prática e intervenção profissional.*

8.2.1. Improvement measure

5. *Reduce to 18 ECTS the CU Training (semester 6), focusing it in the initiation to the professional intervention.*

8.2.2. Prioridade (alta, média, baixa) e tempo de implementação da medida

Prioridade: alta

Tempo de Implementação: Imediato

8.2.2. Priority (High, Medium, Low) and implementation timeline.

Priority: high

Implementation Timeline: Immediate

9.1.3. Indicadores de implementação

1. *Aprovação em sede de Conselho Técnico-Científico da proposta de alteração curricular do curso.*
2. *Homologação pela Presidência da ESEC.*
3. *Publicação em DR, permitindo o desenvolvimento dos processos de implementação das ações conducentes à oferta no novo curso no ano letivo 2018-2019*

9.1.3. Implementation indicators

1. *Approval of the proposal in the Technical-Scientific Council.*
2. *Approval by the School Presidency.*
3. *Official publication in Diário da República, allowing the development of implementation processes that will lead to the offer in the new course of studies in 2018-2019.*

8.2. Proposta de ações de melhoria**8.2.1. Ação de melhoria**

6. *Solicitar o reconhecimento de cursos superiores dos Docentes Doutorados em CD, com vista à emissão do título profissional de Treinador de Desporto.*

8.2.1. Improvement measure

6. *Ask the accreditation of the Title of Sports Coach for the Doctorate Teaching Staff*

8.2.2. Prioridade (alta, média, baixa) e tempo de implementação da medida

Prioridade: alta

Tempo de Implementação: Imediato

8.2.2. Priority (High, Medium, Low) and implementation timeline.

Priority: high

Implementation Timeline: Immediate

9.1.3. Indicadores de implementação

1. *Aprovação em sede de Conselho Técnico-Científico da proposta de alteração curricular do curso.*
2. *Reconhecimento e certificação pelo IPDJ*

9.1.3. Implementation indicators

1. *Approval of the proposal in the Technical-Scientific Council.*
2. *Recognition and accreditation by the IPDJ*

9. Proposta de reestruturação curricular (facultativo)**9.1. Alterações à estrutura curricular****9.1. Síntese das alterações pretendidas e respectiva fundamentação**

A alteração da estrutura curricular do curso proposta, visa a criação de duas opções: 1) Treino Desportivo (TD) e 2) Condição Física, Desportos e Atividades de Ginásio (CFDAG). Pretende-se com este ajustamento responder às normas vigentes de formação de treinadores desportivos (IPDJ e Federações Desportivas), por via da obtenção futura de equivalências que resultem na homologação de Grau I e/ou II das modalidades desportivas contempladas. Adicionalmente, pretende-se o reforço e aprofundamento de capacitação dos diplomados (aproximadamente 50% dos nossos diplomados optam por trabalhar nesta área), que optam pelo exercício profissional nas áreas da CFDAG, respondendo-se às necessidades dum mercado laboral em constante mudança e onde se verifica uma elevada procura de técnicos e muita concorrência.

Considerando o exposto, foram realizadas as seguintes alterações em unidades curriculares (UC):

1. *Reforçadas, por aumento de horas de contacto, algumas uc's do tronco comum bem como das duas Opções propostas.*
2. *Alteradas em muitas UC a tipologia das horas de contacto, privilegiando a introdução de horas de prática laboratorial*
3. *Alteradas as designações das UC de Anatomia e de Biomecânica para Anatomia Aplicada ao Desporto e Análise do Movimento Desportivo, respetivamente.*
4. *Criadas novas UC para novas Opções formativas.*

9.1. Synthesis of the intended changes and their reasons.

The change in the curricular structure of the proposed course aims to create two options: 1) Sport Training (ST) and 2) Fitness, Sports and Gym Activities (FSGA). The purpose of this adjustment is to respond to the norms of the accreditation of sports coaches (IPDJ and Sports Federations), in order to obtain future equivalences that result in the approval of Grade I and / or Grade II in the sports present in the course of studies. In addition, we intend to strengthen and deepen the qualification of the graduates (approximately 50% of our graduates choose to work in this area), who opt for professional practice in the areas of FSGA, responding to the needs of an ever changing labour market, with a high demand for technicians and heavy competition.

Considering the above, the following changes were made in curricular units (CU):

1. *Reinforced, increasing contact hours, of some CU's of the common branch as well as the two Options proposed.*
2. *Changes in many CU typology of contact hours, privileging the introduction of hours of laboratory practice.*
3. *Changed the designations of the CU of Anatomy and Biomechanics for Anatomy Applied to Sport and Analysis of the Sports Movement respectively.*
4. *Created new CU for new training options.*

9.2. Nova estrutura curricular pretendida (apenas os percursos em que são propostas alterações)**9.2. Treino Desportivo****9.2.1. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):**

Treino Desportivo

9.2.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):

Sports Training

9.2.2. Nova estrutura curricular pretendida / New intended curricular structure

Área Científica / Scientific Area	Sigla / Acronym	ECTS Obrigatórios / Mandatory ECTS	ECTS Optativos / Optional ECTS*
Ciências do Desporto / Sport Sciences	CD / SS	162	0
Psicologia e Ciências da Educação / Psychology and Educational	PCE / PES	3	0

Sciences

Ciências Sociais / Social Sciences

CS / SS

6

0

Ciências Experimentais, do Ambiente e da Saúde / Health,
Environmental and Experimental SciencesCEAS /
HEES

6

0

Matemática e Educação Matemática / Mathematics and Mathematics
EducationMEM /
MME

3

0

(5 Items)

180

0

9.2. Condição Física, Desportos e Actividades de Ginásio

9.2.1. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):

Condição Física, Desportos e Actividades de Ginásio

9.2.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):

Fitness, Sports and Fitness Activities

9.2.2. Nova estrutura curricular pretendida / New intended curricular structure

Área Científica / Scientific Area	Sigla / Acronym	ECTS Obrigatórios / Mandatory ECTS	ECTS Optativos / Optional ECTS*
Ciências do Desporto / Sport Sciences	CD / SS	162	0
Psicologia e Ciências da Educação / Psychology and Educational Sciences	PCE / PES	3	0
Ciências Sociais / Social Sciences	CS / SS	6	0
Ciências Experimentais, do Ambiente e da Saúde / Health, Environmental and Experimental Sciences	CN / NS	6	0
Matemática e Educação Matemática / Mathematics and Mathematics Education	MEM / MME	3	0
(5 Items)		180	0

9.3. Novo plano de estudos

9.3. Novo Plano de estudos - Treino Desportivo - 1º ano / 1º semestre

9.3.1. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):

Treino Desportivo

9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):

Sports Training

9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:

1º ano / 1º semestre

9.3.2. Curricular year/semester/trimester:

1st year / 1st semester

9.3.3 Novo plano de estudos / New study plan

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Natação / Swimming	CD / SS	Semestral	168	T - 25 / PL 27	6	
Desportos e Actividades de Ginásio I	CD / SS	Semestral	84	TP - 23 / PL - 16	3	
Anatomia Aplicada ao Desporto / Anatomy Applied to Sport	CD / SS	Semestral	168	T - 15 / TP - 20 / PL - 17	6	
Fisiologia do Exercício / Exercise Physiology	CD / SS	Semestral	168	T - 15 / TP - 20 / PL - 17	6	
Desenvolvimento Motor / Motor Development	CD / SS	Semestral	168	T - 15 / TP - 20 / PL - 17	6	
Introdução ao Desporto e Lazer / Introduction to Sport and Leisure	CD / SS	Semestral	84	T - 13 / TP -13 / PL - 13	3	
(6 Items)						

9.3. Novo Plano de estudos - Treino Desportivo - 1º ano / 2º semestre**9.3.1. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):***Treino Desportivo***9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):***Sports Training***9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:***1º ano / 2º semestre***9.3.2. Curricular year/semester/trimester:***1st year / 2º semester***9.3.3 Novo plano de estudos / New study plan**

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Futebol I / Football I	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 30 / PL - 22	6	
Ginástica / Gymnastics	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 12 / PL - 40	6	
Atividades Rítmicas Expressivas - Dança / Expressive Rhythmic Activities - Dance	CD / SS	Semestral / Semester	168	TP - 26 / PL - 26	6	
Condição Física / Physical Condition	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 13 / TP - 15 / PL - 24	6	
Análise do Movimento Desportivo / Analysis of Movement in Sports	CD / SS	Semestral / Semester	84	T - 13 / TP - 13 / PL - 13	3	
Desportos e Actividades de Lazer / Sports and Leisure Activities	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP - 13 / PL - 26	3	
(6 Items)						

9.3. Novo Plano de estudos - Treino Desportivo - 2º ano / 1º semestre**9.3.1. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):***Treino Desportivo***9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):***Sports Training***9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:***2º ano / 1º semestre***9.3.2. Curricular year/semester/trimester:***2nd year / 1st semester***9.3.3 Novo plano de estudos / New study plan**

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Futebol II / Football II	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 30 / PL - 22	6	
Desportos Individuais I - Atletismo / Individual Sports I - Athletics	CD / SS	Semestral / Semester	84	T - 16 / PL - 26	3	
Controlo Motor e Aprendizagem / Motor Control and Learning	CD / SS	Semestral / Semester	84	T - 13 / TP - 13 / PL - 13	3	
Metodologia do Treino Desportivo / Methodology of Sports	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 13 / TP - 13 / PL - 26	6	
Jogo e Motricidade na Infância / Play and Early Motor Development	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP - 13 / PL - 26	3	
Gerontomotricidade / Gerontomotricity	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP - 13 / PL - 26	3	

Actividade Física e Saúde / Health
and Physical Activity
(7 Items)

CEAS / HEES

Semestral /
Semester 168

T - 13 / TP - 13 / PL - 6
26

9.3. Novo Plano de estudos - Treino Desportivo - 2º ano / 2º semestre

9.3.1. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):
Treino Desportivo

9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):
Sports training

9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:
2º ano / 2º semestre

9.3.2. Curricular year/semester/trimester:
2nd year / 2nd semester

9.3.3 Novo plano de estudos / New study plan

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Desportos Coletivos I - Rugby / Team Sports I - Rugby	CD / SS	Semestral / Semester	84	T - 14 / PL - 28	3	
Desportos Individuais II - Karaté / Judo / Individual Sports II - Karate / Judo	CD / SS	Semestral / Semester	84	T - 28 / PL - 14	3	
Desportos e Actividades da Natureza / Sports and Nature Activities	CD / SS	Semestral / Semester	168	TP - 13 / PL - 39	6	
Organização e Gestão do Desporto / Organization and Management of Sport	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 13 / TP - 13 / PL - 26	6	
Avaliação e Prescrição do Exercício Físico / Physical Activity Assessment and Prescription	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 13 / TP - 13 / PL - 26	6	
Animação e Recreação Desportiva / Sports Recreation and Animation	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP - 13 / PL - 26	3	
Espaços e Equipamentos Lúdico-Desportivos / Equipment, Sport and play spaces	CD / SS	Semestral / Semester	84	T - 13 / TP - 13 / PL - 13	3	

(7 Items)

9.3. Novo Plano de estudos - Treino Desportivo - 3º ano / 1º semestre

9.3.1. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):
Treino Desportivo

9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):
Sports Training

9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:
3º ano / 1º semestre

9.3.2. Curricular year/semester/trimester:
3rd Year / 1st Semester

9.3.3 Novo plano de estudos / New study plan

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Desportos Coletivos II - Basquetebol / Team Sports II - Basketball	CD / SS	Semestral / Semester	84	T - 4 / PL - 38	3	

Desportos Individuais III - Ténis / Badminton / Individual Sports III - Tennis / Badminton	CD / SS	Semestral / Semester	84	T - 15 / PL - 17	3
Desportos e Actividades Aquáticas / Sports and Aquatic Activities	CD / SS	Semestral / Semester	168	TP - 13 / PL - 39	6
Pedagogia do Desporto / Sport Pedagogy	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 13 / TP - 13 / PL - 26	6
Sociologia do Desporto e Lazer / Sociology of Sports and Leisure	CS / SS	Semestral / Semester	168	T - 26 / PL - 26	6
Projeto / Project	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP - 26 / PL - 13	3
Seminário / Seminar	CD / SS	Semestral / Semester	84	T - 13 / TP - 13 / PL - 13	3

(7 Items)

9.3. Novo Plano de estudos - Treino Desportivo - 3º ano / 2º semestre

9.3.1. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):
Treino Desportivo

9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):
Sports Training

9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:
3º ano / 2º semestre

9.3.2. Curricular year/semester/trimester:
3rd Year / 2nd Semester

9.3.3 Novo plano de estudos / New study plan

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Desportos Coletivos III - Voleibol / Andebol / Collective Sports III - Volleyball / Handball	CD / SS	Semestral / Semester	84	T - 20 / PL - 22	3	
Desportos e Actividades Adaptadas / Sports and Special Activities	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP - 13 / PL - 26	3	
Métodos Estatísticos em Desporto / Statistical Methods in Sport	MEM / MTM	Semestral / Semester	84	T - 13 / TP - 13 / PL - 13	3	
Psicologia do Desporto / Sport Psychology	PCE / PES	Semestral / Semester	84	T - 13 / TP - 26	3	
Estágio / Projeto de Investigação / Internship / Research Project	CD / SS	Semestral / Semester	504	TP - 15 / S - 60 / E - 471	18	

(5 Items)

9.3. Novo Plano de estudos - Condição Física, Desportos e Actividades de Ginásio - 1º ano / 1º semestre

9.3.1. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):
Condição Física, Desportos e Actividades de Ginásio

9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):
Fitness, Sports and Fitness Activities

9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:
1º ano / 1º semestre

9.3.2. Curricular year/semester/trimester:
1st year / 1st semester

9.3.3 Novo plano de estudos / New study plan

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Natação / Swimming	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 25 / PL - 27	6	
Desportos e Actividades de Ginásio I / Sports and Fitness Activities I	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP - 23 / PL - 16	3	
Anatomia Aplicada ao Desporto / Anatomy Applied to Sport	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 15 / TP - 20 / PL - 17	6	
Fisiologia do Exercício / Exercise Physiology	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 15 / TP - 20 / PL - 17	6	
Desenvolvimento Motor / Motor Development	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 15 / TP - 20 / PL - 17	6	
Introdução ao Desporto e Lazer / Introduction to Sports and Leisure	CD / SS	Semestral / Semester	84	T - 13 / TP - 13 / PL - 13	3	

(6 Items)

9.3. Novo Plano de estudos - Condição Física, Desportos e Actividades de Ginásio - 1º ano / 2º semestre

9.3.1. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):

Condição Física, Desportos e Actividades de Ginásio

9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):

Fitness, Sports and Fitness Activities

9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:

1º ano / 2º semestre

9.3.2. Curricular year/semester/trimester:

1st Year / 2nd Semester

9.3.3 Novo plano de estudos / New study plan

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Futebol I / Football I	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 30 / PL - 22	6	
Ginástica / Gymnastics	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 12 / PL - 40	6	
Atividades Rítmicas Expressivas - Dança / Expressive Rhythmic Activities - Dance	CD / SS	Semestral / Semester	168	TP - 26 / PL - 26	6	
Condição Física / Condição Física / Physical Form	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 13 / TP - 15 / PL - 24	6	
Análise do Movimento Desportivo / Analysis of Movement in Sports	CD / SS	Semestral / Semester	84	T - 13 / TP - 13 / PL - 13	3	
Desportos e Actividades de Lazer / Sports and Leisure Activities	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP - 13 / PL - 26	3	

(6 Items)

9.3. Novo Plano de estudos - Condição Física, Desportos e Actividades de Ginásio - 2º ano / 1º semestre

9.3.1. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):

Condição Física, Desportos e Actividades de Ginásio

9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):

Fitness, Sports and Fitness Activities

9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:

2º ano / 1º semestre

9.3.2. Curricular year/semester/trimester:

2nd Year / 1st Semester**9.3.3 Novo plano de estudos / New study plan**

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Desportos e Actividades de Ginásio II / Sports and Fitness Activities II	CD / SS	Semestral / Semester	168	TP - 26 / PL - 26	6	
Aeróbica / Aerobics	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP - 13 / PL - 29	3	
Controlo Motor e Aprendizagem / Motor Control and Learning	CD / SS	Semestral / Semester	84	T - 13 / TP - 13 / PL - 13	3	
Metodologia do Treino Desportivo / Methodology of Sport	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 13 / TP - 13 / PL - 26	6	
Jogo e Motricidade na Infância / Play and Early Motor Development	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP - 13 / PL - 26	3	
Gerontomotricidade / Gerontomotricity	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP - 13 / PL - 26	3	
Actividade Física e Saúde / Health and Physical Activity	CEAS / ESEH	Semestral / Semester	168	T - 13 / TP - 13 / PL - 26	6	

(7 Items)

9.3. Novo Plano de estudos - Condição Física, Desportos e Actividades de Ginásio - 2º ano / 2º semestre**9.3.1. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):***Condição Física, Desportos e Actividades de Ginásio***9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):***Fitness, Sports and Fitness Activities***9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:***2º ano / 2º semestre***9.3.2. Curricular year/semester/trimester:***2nd Year / 2nd Semester***9.3.3 Novo plano de estudos / New study plan**

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Desportos e Actividades de Ginásio III / Sports and Fitness Activities III	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP - 13 / PL - 29	3	
Exercício Físico para Populações Especiais / Physical Activity for Special Populations	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP - 13 / PL - 26	3	
Desportos e Actividades da Natureza / Sports and Nature Activities	CD / SS	Semestral / Semester	168	TP - 13 / PL - 39	6	
Organização e Gestão do Desporto / Organization and Management of Sport	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 13 / TP - 13 / PL - 26	6	
Avaliação e Prescrição do Exercício Físico / Physical Activity Assessment and Prescription	CD / SS	Semestral / Semester	168	T - 13 / TP - 13 / PL - 26	6	
Animação e Recreação Desportiva / Sports Recreation and Animation	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP - 13 / TP - 26	3	
Espaços e Equipamentos Lúdico-Desportivos / Equipment, Sport and play spaces	CD / SS	Semestral / Semester	84	T - 13 / TP - 13 / PL - 13	3	

(7 Items)

9.3. Novo Plano de estudos - Condição Física, Desportos e Actividades de Ginásio - 3º ano / 1º semestre**9.3.1. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):***Condição Física, Desportos e Actividades de Ginásio*

9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):*Fitness, Sports and Fitness Activities***9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:***3º ano / 1º semestre***9.3.2. Curricular year/semester/trimester:***3rd Year / 1st Semester***9.3.3 Novo plano de estudos / New study plan**

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Desportos e Actividades de Ginásio IV / Sports and Fitness Activities IV	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP - 13 / PL - 29	3	
Direcção Técnica de Ginásios e Clubes / Gym and Health Club Management	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP - 13 / PL - 26	3	
Desportos e Actividades Aquáticas / Water Sports and Activities	CD / SS	Semestral / Semester	168	TP-13 / PL - 39	6	
Pedagogia do Desporto / Sport Pedagogy	CD / SS	Semestral / Semester	168	T-13 / TP - 13 / PL - 26	6	
Sociologia do Desporto e Lazer / Sociology of Sports and Leisure	CS / SS	Semestral / Semester	168	T - 26 / PL - 26	6	
Projeto / Project	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP-26 / PL-13	3	
Seminário / Seminar	CD / SS	Semestral / Semester	84	T-13 / TP-13 / PL-13	3	
(7 Items)						

9.3. Novo Plano de estudos - Condição Física, Desportos e Actividades de Ginásio - 3º ano / 1º semestre**9.3.1. Ramo, variante, área de especialização do mestrado ou especialidade do doutoramento (se aplicável):***Condição Física, Desportos e Actividades de Ginásio***9.3.1. Branch, option, specialization area of the master or speciality of the PhD (if applicable):***Fitness, Sports and Fitness Activities***9.3.2. Ano/semestre/trimestre curricular:***3º ano / 1º semestre***9.3.2. Curricular year/semester/trimester:***3rd Year / 2nd Semester***9.3.3 Novo plano de estudos / New study plan**

Unidades Curriculares / Curricular Units	Área Científica / Scientific Area (1)	Duração / Duration (2)	Horas Trabalho / Working Hours (3)	Horas Contacto / Contact Hours (4)	ECTS	Observações / Observations (5)
Desportos e Actividades de Ginásio V / Sports and Fitness Activities V	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP - 13 / PL - 29	3	
Desportos e Actividades Adaptadas / Adapted Sports and Activities	CD / SS	Semestral / Semester	84	TP-13 / PL-26	3	
Métodos Estatísticos em Desporto / Statistical Methods in Sport	MEM / MME	Semestral / Semester	84	T - 13 / TP - 13 / PL - 13	3	
Psicologia do Desporto / Sport Psychology	PCE / PES	Semestral / Semester	84	T-13 / TP-26	3	
Estágio / Projeto de Investigação / Internship / Research Project	CD / SS	Semestral / Semester	504	TP - 15 / S - 60 / E - 471	18	
(5 Items)						

9.4. Fichas de Unidade Curricular

Anexo II - Natação / Swimming

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Natação / Swimming

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

António Sérgio Duarte Lopes Damásio

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. *Identificar e compreender as especificidades das modalidades/disciplinas sob a égide da Federação Portuguesa de Natação; história e evolução; tendências atuais; objetivos de prática; instalações e equipamentos.*
2. *Compreender e explorar, em diferentes campos de intervenção profissional, programas e ações de promoção e implementação adequados ao contexto em que se desenvolvem as práticas das modalidades/disciplinas eleitas: adaptação ao meio aquático; natação pura desportiva; natação sincronizada; polo aquático; saltos para a água.*
3. *Planear, operacionalizar, intervir pedagogicamente, descrever as técnicas, analisar situações de exercitação prática e competitiva e as técnicas de salvamento, integrando em todas as fases de intervenção os conhecimentos de base do campo das ciências do desporto.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. *Identify and understand the specificities of the Swimming modalities, within the scope of the Portuguese Swimming Federation; history and evolution; current trends; practice objectives; installations and equipment.*
2. *Understand and explore, in different fields of professional intervention, programs and actions of promotion and implementation appropriate to the context in which the practices of the chosen modalities are developed: adaptation to the aquatic environment; pure sports swimming; synchronized Swimming; water polo; jumps to water.*
3. *Plan, operationalize, intervene pedagogically, describe the techniques, analyze situations of practical and competitive exercise and rescue techniques, integrating in all phases of intervention the basic knowledge of the field of sports sciences.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. *História e evolução da Natação; objetivos da prática; instalações e equipamentos*
2. *Adaptação ao meio aquático*
2. *Técnica e didática específica da natação pura desportiva: alternadas - Crol e Costas; simultâneas – Bruços e Mariposa; realização e aperfeiçoamento das 4 técnicas; exploração de progressões pedagógicas (PP)*
3. *Técnica e didática específica da natação sincronizada*
4. *Técnica e didática específica do polo aquático*
5. *Técnica e didática específica dos saltos para a água*
6. *Salvamento aquático.*

9.4.5. Syllabus:

1. *History and Evolution of Swimming; objectives of practice; installations and equipment*
2. *Adaptation to the aquatic environment*
2. *Specific technique and didactics of pure sports swimming: alternates - Crawl and Backstroke ; simultaneous - Breaststroke and Butterfly; realization and improvement of the 4 techniques; exploration of pedagogical progression (PP)*
3. *Synchronized swimming technique and didactics*
4. *Specific technique and didactics of the aquatic pole*
5. *Specific technique and didactics of water jumping*
6. *Water rescue.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

A Natação é, face às características da generalidade das modalidades, uma das modalidades privilegiadas no espaço de prática informal e um dos «suportes» da formação desportiva de base. Visa-se ainda a aquisição de saberes específicos no âmbito da formação inicial e desenvolvimento do praticante de alto rendimento. A UC inclui um conjunto de saberes fundamentais na formação de profissionais com as competências necessárias para o desempenho da sua profissão. O estudante adquirirá um conjunto de saberes cujo domínio lhe permitirá analisar, avaliar, compreender, e intervir profissionalmente, na valorização pessoal e da corporalidade individual e no desenvolvimento de competências motoras específicas da natação, com crianças, jovens e adultos em diferentes contextos de intervenção.

Assim, lecionando o conteúdo 1 será possível atingir o objetivo 1; o conteúdos 2 permite atingir o objetivo 2; o objetivo 3 será alcançado com a leção dos conteúdos 3, 4, 5, e 6.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

Swimming is, given the characteristics of most modalities, one of the privileged sports in the informal practice space and one of the "supports" of basic sports training. It also aims to acquire specific knowledge in the scope of initial training and development of the high-performance practitioner. Thus, this CU includes a set of fundamental knowledge in the training of professionals with the skills necessary for the performance of their profession. The student will acquire a set of knowledges whose domain will allow him to analyze, evaluate, understand and intervene professionally, in personal appreciation and individual corporeality and in the development of specific motor skills in swimming, with children, youngest and adults in different contexts of intervention. Thus, by teaching content 1 it will be possible to achieve objective 1; the contents 2 allows to reach goal 2; objective 3 will be achieved with the teaching of contents 3, 4, 5, and 6.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos TP serão apresentados em sessões expositivas. As aulas PL serão apresentadas através da exposição oral, demonstração, observação/correção e material didático específico para cada bloco.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1. Participação nas aulas e em outras atividades - 10 p*
- 2. Prova T - 90 p*
- 3. Prova PL - 100 p*

Para acesso à avaliação final por exame, os estudantes têm de obter um mínimo de 80 pontos nas provas práticas.

AE

- 1. T - 100 p*
- 2. PL - 100 p*

O acesso à prova PL está condicionado à obtenção de 50 p na prova teórica.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The TP contents will be presented in expository sessions. The PL classes will be presented through oral presentation, demonstration, observation / correction and specific didactic material for each block.

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EF

- 1. Participation in classes and other activities - 10 p*
- 2. T test - 90 p*
- 3. PL test: 100 p*

For access to the final examination evaluation, students must obtain a minimum of 80 points on the practical tests.

By final exam:

- 1. Theoretical test 100 p;*
- 2. Practical tests 100 p.*

The access to the practical test is conditioned to obtaining 50 p in the theoretical test.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias a utilizar, na lecionação da UC, sustentam-se em estratégias que visam integrar as propostas constantes nos referenciais de formação do Plano Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) – Grau I.

A componente T da UC tem como objetivos fundamentais desenvolver conhecimentos, capacidades e competências ao nível do enquadramento conceptual e organizacional desta modalidade. As aulas serão desenvolvidas através da exposição oral, de apresentações em PowerPoint (projektor de multimédia) e apresentação de vídeos didáticos.

Na componente PL pretende-se promover o conhecimento aprofundado da modalidade e promover a aquisição de conhecimentos sobre: pedagogia do desporto, didáticas específicas, simular situações de ensino e de treino, intervenção em contexto de competição, bem como desenvolver a proficiência na prática. Serão desenvolvidas sessões com carácter prático e didático, centradas no processo ensino-aprendizagem da modalidade e respetivas progressões pedagógicas bem como orientação de algumas tarefas ou sessões práticas, pelos estudantes. Será também incentivada a participação em seminários e outros eventos de carácter científico-pedagógico.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The methodologies to be used in the teaching of the UC, are based on strategies that aim to integrate the proposals contained in the training framework of the National Training Plan for Trainers (PNFT) - Grade I.

The main objective of the T component of UC is to develop knowledge, skills and competences within the conceptual

and organizational framework of this modality. The classes will be developed through oral presentation, PowerPoint presentations (multimedia projector) and presentation of didactic videos.

In the PL component, it is intended to promote the in-depth knowledge of the modality and to promote the acquisition of knowledge about: sport pedagogy, specific didactics, simulating teaching and training situations, intervention in competition context, as well as developing proficiency in practice. Sessions will be developed with a practical and didactic character, centered on the teaching-learning process of the modality and respective pedagogical progressions as well as orientation of some tasks or practical sessions, by the students. Participation in seminars and other scientific and pedagogical events will also be encouraged.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

*Carvalho, C. (1994). Introdução à didáctica da natação. Lisboa: Compendium.
Fernandes, W. (2002). Jogos e brincadeiras aquáticas com material não-convencional. Rio de Janeiro: Sprint.
Guzman, J. (1998). Swimming drills for every stroke. Champaign: Human Kinetics.
Newsome, P. & Young, A. (2012). Swim Smooth: The Complete Coaching System for Swimmers and Triathletes. West Sussex: John Wiley & Sons.
Thomas, D. (1989). Teaching swimming. Steps to Success. Champaign: Human Kinetics.
Moreno, J. A. (2001). Juegos acuáticos educativos. Barcelona: INDE.
Moreno, J. A. & Gutierrez, M. (1998). Actividades acuáticas educativas. Barcelona INDE.
Reischle, K. (1993). Biomecânica de la natacion: Gymnos editorial.
Sarmiento, P. (2000). A experiência motora no meio aquático: Omniserviços.
SESI-SP (2013). Natação, Saltos Ornamentais, Polo Aquático & Nado Sincronizado. São Paulo: SESI.*

Anexo II - Desportos e Atividades de Ginásio I / Sports and Gym Activities I

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Desportos e Atividades de Ginásio I / Sports and Gym Activities I

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Francisco José Ascenso Campos

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Compreender a especificidade dos desportos e das atividades de ginásio (história e evolução, tendências atuais, espectro de atividades, instalações e materiais).*
- 2. Adotar estratégias de intervenção adequadas à especificidade do contexto.*
- 3. Planificar e operacionalizar algumas das atividades de grupo de fitness, aplicando os métodos de montagem coreográficos adequados e propícios à aprendizagem.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. Understand the sports and fitness activities specificity (history and evolution, current trends, range of activities, facilities and materials).*
- 2. Adopt intervention strategies suitable to the specificity of the context.*
- 3. Plan and teach some of the fitness group activities, applying suitable choreographic methods to a conducive learning.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Objetivos, benefícios e motivações para a prática desportiva*
- 2. Prática desportiva em ginásio*
- 3. Espectro das atividades desportivas em ginásio*
- 4. Origem e evolução do conceito de fitness*
- 5. Atividades de fitness de cariz individual*
- 6. Atividades de fitness em grupo [Aeróbica (nível elementar) e Step]*
- 6.1. Música como "ferramenta de trabalho"*
- 6.2. Sessão tipo: estrutura*
- 6.3. Planeamento e escrita coreográfica*
- 6.4. Qualidade do Instrutor de Atividades de Grupo de Fitness (IAGF).*

9.4.5. Syllabus:

- 1. Objectives, benefits and motivations for sports practice*
- 2. Gyms sports practice*
- 3. Gyms and fitness sports activities spectrum*

4. *Origin and evolution of the fitness concept*
5. *Individual fitness activities*
6. *Group fitness activities [Aerobics (elementary level) and Step]*
 - 6.1. *The music as a "tool work"*
 - 6.2. *The session type: structure*
 - 6.3. *Planification and choreographic writing*
 - 6.4. *The quality of the Group Exercise Fitness Instructor (GEFI).*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Esta UC pretende desenvolver a compreensão e aquisição de conhecimentos no domínio das atividades de ginásio, e adquirir e consolidar competências elementares através da vivência de algumas atividades de grupo de fitness (Aeróbica e Step), na vertente TP e PL, essencialmente prática. Em termos globais, os objetivos são consolidados através dos seguintes conteúdos: objetivo 1 através dos conteúdos 1, 2, 3 e 4; o objetivo 2 através dos conteúdos 5 e 6; e o objetivo 3 através do conteúdo 6.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

This CU intends to develop the understanding and acquisition of knowledge in the field of fitness and activities, and to acquire and consolidate elementary competences through the experience of some fitness group activities (Aerobics and Step Aerobics), in a TP and PL component, essentially practical. Generally speaking, objectives are consolidated through the following contents: the objective 1 through contents 1, 2, 3 and 4; objective 2 through contents 5 and 6; and objective 3 through content 6.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos TP são apresentados em sessões expositivas. A parte PL será consolidada através da vivência da atividade Aeróbica (nível elementar) e Step, para aperfeiçoamento da componente técnica e motora e domínio musical. Posteriormente, os alunos passarão por situações de prática pedagógica com objetivo de melhorar a sua intervenção técnica.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1. Desempenho técnico e pedagógico - 130 p

1.1. Aeróbica - 40 p

1.2. Step - 60 p

1.3. Desempenho técnico - 30 p

2. Conhecimento teórico (prova escrita) - 60 p

3. Comportamento e atitude - 10 p

Para aprovação na AF o aluno terá de ter a classificação mínima de: 65 p no desempenho técnico e pedagógico; e 30 p no conhecimento teórico.

AE

1. Prova escrita - 60 p

2. Prova prática - 140 p

Para aprovação na AE o aluno terá de ter classificação mínima de: 30 p na prova escrita; e 70 p na prova prática.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

TP contents are presented in expository sessions. PL part will be consolidated through the Aerobics (elementary level) and Step Aerobics, to improve the technical and motor component and musical domain. Subsequently, the students will go through situations of pedagogical practice with the aim of improving their technical intervention.

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EF

1. Technical and pedagogical performance - 130 p

1.1. Aerobics - 40 p

1.2. Step - 60p

1.3. Technical performance - 30 p

2. Theoretical knowledge (written test) - 60 p

3. Behavior and attitude - 10 p

For approval in EF the student must have a minimum of: 65 p in technical and pedagogical performance; and 30 p in theoretical knowledge.

EE

1. Written test - 60 p

2. Practical test - 140 p

For approval in EE the student must have a minimum grade of: 30 p in the written test; and 70 p in the practical test.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

O objetivo 1 é consolidado através da exposição teórica dos conteúdos e pela análise de alguns trabalhos, artigos científicos, manuais de referência ou projetos realizados na área do fitness. Os objetivos 2 e 3 são consolidados através da vivência prática, suportada e devidamente fundamentada em termos teóricos por bibliografia da especialidade. Após a vivência da atividade Aeróbica, a um nível elementar, e de Step, o estudante passará por um processo de prática pedagógica, onde terá uma primeira experiência no papel técnico de instrutor de uma atividade de grupo de fitness que lhe confere competências necessárias para conduzir outras atividades de grupo (eg., Hidroginástica, Indoor Cycling).

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The objective 1 is consolidated through theoretical exposure of the contents and analysis of some works, scientific articles, reference manuals or projects carried out in the area of fitness. The objectives 2 and 3 are consolidated through a practical experience, supported and duly substantiated in theoretical by literature of the specialty. After experiencing the Aerobics activity at an elementary level, and Step Aerobics, the student will undergo a process of pedagogic practice, where he will have a first experience in the technical role of instructor of a fitness group activity that confers him the necessary skills to lead other group activities (eg, Aqua Aerobics, Indoor Cycling). The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor (s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Franco, S., & Santos, R. (1999). A essência da ginástica aeróbica. Rio Maior: ESDRM.
González, I., Erquicia, B., & González, S. (2005). Manual de aeróbic y step. Barcelona: Paidotribo.
Kennedy-Armbruster, C., & Yoke, M. (2009). Methods of group exercise instruction (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics.
Rieger, T., Jones, B., & Jiménez, A. (2015). Europeactive's essentials for personal trainers. Champaign: Human Kinetics.
Rieger, T., Naclerio, F., Jiménez, A., & Moody, J. (2015). Europeactive's foundations for exercise professionals. Champaign: Human Kinetics.
Santos-Rocha, R., Rieger, T., & Jiménez, A. (2015). Europeactive's essentials for fitness instructors. Champaign: Human Kinetics.

Anexo II - Anatomia Aplicada ao Desporto / Anatomy Applied to Sport**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Anatomia Aplicada ao Desporto / Anatomy Applied to Sport

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Sousa Mendes

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Conhecer e compreender a morfologia e funções de organitos, células, tecidos, órgãos, aparelhos e sistemas relacionados com a atividade locomotora humana.*
- 2. Compreender as dinâmicas de interação das diferentes estruturas corporais nos comportamentos posturais e locomotores*
- 3. Diferenciar tipos de movimentos em função do nível de controlo motor.*
- 4. Conhecer e compreender tipologias de participação de músculos e estruturas articulares associados a determinada postura ou movimento.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. Composition, morphology and functions of organites, cells, tissues, organs and systems associated to the human motor activity.*
- 2. Dynamics of interaction of the different body structures in the postural and motor behaviours.*
- 3. Differentiation of types of movements depending on the level of motor control.*
- 4. Types of participation of muscles and articular structures associated with certain postures or movements*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Organização geral do corpo humano: posição anatómica de referência; planos do corpo; estrutura e funcionamento da célula; processos de transporte celular; tecido conjuntivo do aparelho locomotor; anatomia de superfície*
- 2. Análise do sistema osteoarticular: caracterização histológica do tecido ósseo; fundamentos de artrologia; análise regional do sistema osteoarticular*
- 3. Miologia: estrutura e função do músculo; anatomia muscular; análise da participação muscular no movimento*
- 4. Sistema nervoso: organização estrutural e funcional do tecido nervoso; participação no sistema neuromuscular*
- 5. Sistema cardiocirculatório: estrutura e função do coração e dos vasos sanguíneos; atividade elétrica do coração mecanismos de regulação do batimento cardíaco e da pressão arterial*
- 6. Aparelho respiratório: estrutura e função mecânica ventilatória.*

9.4.5. Syllabus:

- 1. General organization of the human body: anatomical position of reference, planes, cell structure and functioning; cellular transport processes; connective tissue of the locomotor apparatus; Surface Anatomy*
- 2. Analysis of the osteo-articular system: histological characterization of the bone tissue; Fundaments of Arthrology; regional analysis of the osteo-articular system*

3. *Myology: Muscle structure and functioning; muscular anatomy; analysis of muscle participation in movement*
4. *Nervous system: Nervous tissue structural organization and functioning; Neuromuscular system*
5. *Cardiocirculatory system: structure and function of the heart and blood vessels; electrical activity of the heart; heart regulation mechanisms*
6. *Respiratory apparatus: ventilatory structure and function.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Entendendo a Anatomia como a ciência que estuda a forma e a estrutura do ser humano, podemos classificar o seu conhecimento como fundamental para todo o futuro profissional na área do desporto. De uma forma objetiva, e de acordo com os conteúdos e objetivos definidos para esta UC, pretende-se que os alunos desenvolvam um conhecimento aprofundado do corpo humano e do funcionamento dos seus sistemas, especialmente ao nível dos sistemas que contribuem particularmente para a produção do movimento. Assim, o objetivo 1 é atingido através da leção dos conteúdos 1, 2, 3, 4, 5 e 6. O objetivo 2 é atingido com os conteúdos 2 e 3. O objetivo 3 é atingido através da leção dos objetivos 3 e 4. Finalmente, o objetivo 4 é atingido através da leção do conteúdo 2 e 3.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

Being Anatomy understood as the science that studies the form and structure of the human being, we regard its knowledge as fundamental to every future professional in the field of sports. Objectively, and according to the contents and learning outcomes defined for this curricular unit, it is expected that students develop a profound knowledge of the human body and the functioning of its systems, especially those that contribute to the production of movement. Learning outcome (LO) 1 is achieved through teaching all items present in the syllabus. LO 2 is reached with contents 2 and 3. LO 3 through contents 3 and 4. Finally, LO 4 is achieved with contents 2 and 3.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos programáticos serão lecionados em sessões de apresentação da matéria recorrendo a diapositivos, vídeos e modelos anatómicos. Paralelamente, será solicitado aos estudantes a realização de fichas de trabalho sobre conteúdos específicos, durante e fora das horas de contacto consignadas a esta unidade curricular. Estão ainda previstas aulas práticas, em contexto de ginásio. Usar-se-á também o apoio da plataforma e-learning da escola e dos documentos referenciados para estudo dos conteúdos programáticos.

A avaliação será por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1. Provas teóricas escritas e orais 1 - 130*
- 2. Provas práticas - 70 p*

AE

Prova escrita - 200 p

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Contents will be taught in presentation sessions, where slides, PowerPoint, videos, and anatomical models (both real and virtual) will be utilized. It will also be requested that students hand in worksheets about specific contents, done during classes and at home. Practical lessons will occur at a gym. The school's e-learning platform will also be used, as well as the documents assigned to the studying of the contents.

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EF

- 1. Theoretical written and oral assessments - 130 p*
- 2. Practical assessments - 70 p*

EE

Theoretical exam - 200 p

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias de ensino privilegiarão a apresentação dos conteúdos fundamentalmente teóricos sob várias formas: oralmente e com recurso a vídeo e projetores multimédia. As 15 horas T previstas centram-se na exposição dos conteúdos ligados ao conhecimento anatómico e funcional dos diversos sistemas e aparelhos em estudo. A componente TP assenta no preenchimento de fichas de trabalho sobre o sistema osteo-articular e sobre a análise da participação muscular no movimento, trabalho que decorre da exploração dos modelos anatómicos (reais e virtuais) à disposição dos mesmos em contexto de aula. Este estilo de ensino permitirá ao estudante adquirir os conhecimentos a um ritmo diferenciado, de acordo com as suas características. As aulas PL decorrem em contexto de ginásio, onde são privilegiados os conteúdos relacionados com a análise da participação muscular no movimento, dando ênfase a movimentos executados com e sem máquinas de musculação, com pesos livres ou com o peso do corpo, e ainda movimentos desportivos, como o remate. O trabalho autónomo dos estudantes complementa e consolida a informação providenciada em contexto de aula. Assim, é expectável que este trabalho incida fundamentalmente no estudo dos conteúdos teóricos, sendo para isso requerida a leitura de textos e livros sobre a especialidade tanto antes da aula, como preparação para os conteúdos a lecionar, como após, para as provas de avaliação.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

Teaching methodologies privilege the presentation of theoretical contents in various forms: orally and resorting to slide and video presentations. The 15 T hours are centred in teaching contents related to the anatomical and functional knowledge of the systems of the human body. The TP component is based in worksheets to be done in classroom and home context, about the osteo-articular apparatus. This work is complemented with the study and analysis of the human models available for the students. PL lessons take place at a gymnasium. Here, contents related to the analysis of human movement are taught. Work with weight machines, free weights, body weight is analysed, as well as sports performance movements such as strikes. Autonomous work complements and consolidates mainly the theoretical contents taught. For that, reading and study of textbooks and articles is required, prior to the lessons, as preparation, and after, to revise and consolidate. By privileging the knowledge of the structures and systems of the human body, the contact with different sources of information will give the students the possibility to gain the necessary knowledge to develop successfully their assessment work.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Behnke, R. (2012). Kinetic Anatomy. Champaign: Human Kinetics

Correia, P., & Espanha, M. (2010). Aparelho Locomotor: Anatomofisiologia dos Sistemas Nervoso, Osteoarticular e Muscular. Lisboa: Edições FMH.

Correia, P. (2012). Estudo do Movimento. Lisboa: Edições FMH.

Correia, P. (Ed.) (2012). Aparelho Locomotor: Função Neuromuscular e Adaptações à Atividade Física. Lisboa: Edições FMH.

Correia, P., Espanha, M., Freitas, S., Oliveira, R., & Pascoal, A. (2012). Estudo do Movimento: Exercícios e Estudos Práticos: Lisboa: Edições FMH.

Hartwig, W. (2008). Fundamentos em Anatomia, São Paulo. Artmed Editora.

Tate, P. (2012). Seeley's Principles of Anatomy & Physiology. New York: Mcgraw Hill.

Whiting, W., & Rugg, S. (2012). Dynatomy – Dynamic Human Anatomy. Champaign: Human Kinetics.

Anexo II - Fisiologia do Exercício / Exercise Physiology**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Fisiologia do Exercício / Exercise Physiology

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Sousa Mendes

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Compreender as dinâmicas adaptativas do corpo humano (sistemas e aparelhos: energético, locomotor, cardiocirculatório, respiratório, endócrino e imunitário) ao exercício físico e à inatividade em condições ambientais específicas.*
- 2. Conhecer os efeitos de substâncias ergogénicas nas dinâmicas adaptativas ao exercício físico.*
- 3. Conhecer os efeitos da nutrição nas dinâmicas adaptativas ao exercício físico.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. Understand the adaptive dynamics of the human body (energetic, locomotor, cardiocirculatory, respiratory, endocrin and immune systems and apparatuses) to physical exercise and inactivity under specific conditions.*
- 2. Know the effects of ergogenic substances in sports.*
- 3. Know the effects of nutrition in the adaptations to physical exercise.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Homeostasia e estado estável;*
- 2. Fontes de energia e vias energéticas; Metabolismo basal e consumo energético diário; Efeitos adaptativos do treino e do destreino na utilização das diferentes vias energéticas*
- 3. Efeitos adaptativos do treino e do destreino sobre os diferentes elementos do sistema neuromuscular, tendinoso e articular. Processos inflamatórios*
- 4. Efeitos adaptativos do treino e do destreino sobre os aparelhos respiratório e cardiocirculatório*
- 5. Efeitos adaptativos do sistema endócrino ao treino e ao destreino físico*
- 6. Efeitos adaptativos do tecido adiposo ao treino e ao destreino físico*
- 7. Influências ambientais no rendimento*
- 8. Ajudas ergogénicas nas respostas fisiológicas ao exercício*
- 9. Nutrição e desporto.*

9.4.5. Syllabus:

1. Homeostasis and steady state
2. Bioenergetics and muscle energy. Basal Metabolism and daily energetic consumption; Adaptations of training and detraining in the utilization of the different energetic pathways
3. Adaptative effects of training and detraining on the different elements of the neuromuscular, tendinous, and joint system; inflammatory processes
4. Adaptative effects of training and detraining on the respiratory and cardiocirculatory apparatus
5. Adaptative effects of the endocrine system to training and detraining
6. Adaptative effects of the fatty tissue to training and detraining
7. Environmental influences in the performance
8. Ergogenic aids in sports
9. Nutrition and sports.

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos foram selecionados para que os estudantes possam adquirir as competências necessárias para a intervenção no campo do Desporto e Lazer.

A componente T visa o desenvolvimento do conhecimento, compreensão e aquisição dos conceitos no domínio da Fisiologia do Exercício. A componente TP permite adquirir e consolidar as competências fundamentais, através da análise e discussão dos conteúdos abordados na componente T. Por fim, a componente PL permite a aplicação em contexto de vivência prática de testes e protocolos de avaliação de parâmetros fisiológicos associados ao treino desportivo e condição física. Assim, o objetivo 1 encontra-se consubstanciado nos conteúdos 1 a 7. O objetivo 2 é atingido através da lecionação do conteúdo 8. Por fim, o objetivo 3 atinge-se com a lecionação do conteúdo 9.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The contents were selected to enable students to acquire skills needed for intervention in the field of sport and leisure. The T component aims to develop knowledge, understanding and acquisition of concepts in the field of exercise physiology. The TP component allows to acquire and consolidate key skills, through analysis and discussion of the content covered in the T component. Finally, PL component allows the practical application of tests and assessment protocols for the assessment of physiological parameters associated with sports training and fitness. Therefore, learning outcome (LO) 1 is achieved through contents 1 to 7. LO 2 is related with content 8. Lastly, LO 3 is achieved through content 9.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As exposições orais privilegiam exemplos práticos. Procurar-se-á estabelecer ligações entre os conteúdos leccionados e outras áreas do saber (anatomofisiologia, metodologia do treino, prescrição do exercício, biomecânica e condição física).

A avaliação será por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1. Avaliações escritas por frequência - 140 p
2. Avaliações práticas e teórico-práticas - 60 p

AE

Prova escrita - 200 p.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Lessons will emphasize theory with practical examples. Contents will be treated in order to establish links with other disciplines (anatomy and physiology, methodology of training, exercise prescription, biomechanics, fitness).

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EF

1. Written theoretical assessments - 140 p
2. Practical and Theoretical-Practical assessments - 60 p

EE

Written test - 200 p.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

Sendo a UC maioritariamente de cariz T e TP, os objetivos definidos são consolidados via exposição teórica, através da apresentação de alguns trabalhos, artigos e/ou teorias no âmbito dos temas abordados e sua aplicação prática nos contextos da promoção da atividade física, da condição física ou do treino desportivo. Posteriormente, sob a forma de debate / discussão em grupo, é solicitado aos estudantes uma atitude reflexiva e participativa acerca dos principais conteúdos e temáticas abordadas. Para tal, é necessário que os estudantes se preparem autonomamente para as sessões teóricas, estudando a bibliografia recomendada para o efeito. As aulas TP decorrerão em contexto de sala de aula, onde serão apresentados estudos que materializem na prática os pressupostos teóricos previamente lecionados. As aulas PL visam fazer os estudantes vivenciar situações práticas de aplicação dos conteúdos teóricos lecionados.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

Being the course mostly T and TP, the contents are consolidated through theoretical exposition through the presentation of papers, articles and / or theories in the context of the themes and their practical applications in the

context of sport training, physical activity and strenght and conditioning training. TP lessons are designed in a way that students understand the practical applications of the concepts taught. PL lessons will make students experience those concepts. Apart from the wutononomous work of reading and preparing all the contents to be taught in each lesson in order to create possibilities for debate and/or group discussion, students will have to do a group assignement on one of the contents present in the syllabus and present them to the class. The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

ACSM (2010). *ACSM Resource manual guidelines for exercise testing and prescription* (6th ed.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Barata, T., et al. (1997). *Atividade física e medicina moderna*. Odivelas: Edição Europress.

Foss, M., & Keteyian, S. (2000). *Fox Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte* (6ª ed.). Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan.

Katch, V., McArdle, W., & Katch, F. (2011). *Essentials of Exercise Physiology* (4ª ed.). Philadelphia: Lippincot & Wilkins.

Kenney, W., Willmore, J., & Costill, D. (2012). *Physiology of Sport and Exercise* (5ª ed.). Champaign: Human Kinetics.

Mcardle, W., Katch, F., & Katch, V. (1996). *Exercise physiology: energy, nutrition, and human performance*. Philadelphia: Lippincot & Wilkins.

Anexo II - Desenvolvimento Motor / Motor Development

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Desenvolvimento Motor / Motor Development

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Sousa Mendes

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Conhecer os fundamentos e aplicações do *Desenvolvimento Motor (DM)* como área de estudo do comportamento motor
2. Compreender os conceitos básicos e a terminologia fundamental utilizada em *DM*.
3. Identificar e compreender variáveis e indicadores do desenvolvimento.
4. Conhecer a evolução dos principais conceitos, processos de identificação de variáveis e indicadores morfológicos e da composição corporal.
5. Compreender a variabilidade do processo de desenvolvimento, e principais influências internas e externas.
6. Analisar o processo de desenvolvimento humano partindo da conceção de fases de desenvolvimento, na ótica da maturação e do desenvolvimento da ação motora.
7. Conhecer os instrumentos e técnicas de análise, avaliação e controle do *DM* e aplicar tais instrumentos na observação e análise do *CM*.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. Fundaments and applications of *Motor Development (MD)* as part of motor behavior study field.
2. Basic concepts and fundamental terminology used in *MD*.
3. Variables and indicators of human development.
4. Evolution of main concept variables of morphologic indicators for body composition.
5. Variables of the development process and main internal and external influences.
6. Analysis of the human development process, from the development phases and based in the maturation and human motor action Framework.
7. Techniques and instruments of analysis, assessment and control of the motor development process and application of such instruments in the observation of motor behavior.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. Conceitos fundamentais em desenvolvimento motor
2. Avaliação do desenvolvimento motor: *TGMD, KTK, PDMS, M-ABC, MOBAK, ALFHA*
3. Bases teóricas do desenvolvimento motor
4. Crescimento físico e maturação
5. Desenvolvimento dos sistemas corporais
6. Interações entre restrições do indivíduo, do ambiente e da tarefa
7. Desenvolvimento motor inicial

8. Princípios do movimento e da estabilidade
9. Desenvolvimento da locomoção humana;
10. Desenvolvimento de habilidades balísticas
11. Desenvolvimento de habilidades manipulativas
12. Desenvolvimento do sistema sensorial
13. Desenvolvimento perceptivo-motor
14. Percepção e ação no desenvolvimento
15. Desenvolvimento da composição corporal. Somatotipo
16. Medidas e variáveis antropométricas.

9.4.5. Syllabus:

1. Fundamental concepts of Motor Development
2. Assessment of Motor Development: TGMD, KTK, PDMS, M-ABC, MOBAK, ALFHA
3. Theoretical framework of motor development
4. Physical growth and maturation
5. Development and aging of body systems
6. Interactions between the individual, the environment and the task
7. Early Motor Development
8. Principles of movement and stability
9. Development of Human movement
10. Development of ballistic skills
11. Development of manipulative skills
12. Development of the sensorial system
13. Perceptive and motor development
14. Perception and action in the development process
15. Development of the body composition. Somatotype
16. Anthropometric measures and variables.

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Esta UC é uma disciplina basilar que inclui um conjunto saberes fundamentais na formação de profissionais com as competências necessárias para o desempenho em diferentes áreas de intervenção profissional. O estudante adquirirá um conjunto de saberes cujo domínio lhe permitirá analisar, avaliar, compreender e intervir profissionalmente na valorização pessoal e da corporalidade individual e no desenvolvimento de competências motoras dos indivíduos, que em diferentes contextos solicitam a sua intervenção. Os objetivos 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7 concretizam-se, respetivamente, pela lecionação dos conteúdos: 1) 1, 3, 7 e 8; 2) 1, 3 e 7; 3) 4, 5 e 14, 4) 6; 5) 6 a 14; 6) 8 a 13 e; 7) 2 e 14 a 16.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

Motor Development is considered as a fundamental subject which includes a group of contents fundamental to the formation process of future professional. With this curricular unit, the student will acquire knowledge which will enable them to analyse, assess comprehend and intervene in a professional way, contributing to the personal valorization of the individual corporality and in the development of the individual's motor skills, which in different contexts request for their intervention. The goals 1, 2, 3, 4, 5, 6 and 7 are materialized by, respectively, the contents of teaching: 1) 1, 3, 7 and 8; 2) 1, 3 and 7; 3) 4, 5 and 14 4) 6; 5) 6 to 14; 6) 8 to 13 and; 7) 2 and 14 to 16.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos programáticos serão lecionados em sessões T de apresentação dos conceitos fundamentais que lhe estão inerentes e do “estado da arte” sobre os mesmos. As sessões são complementadas em sessões TP pelos formandos via pesquisa em bases bibliográficas on-line e na discussão na aula dos resultados encontrados. Na componente PL, os alunos observam sessões de Motricidade Infantil, leccionadas a crianças pelos docentes. É também solicitado aos estudantes a realização de trabalhos práticos de observação e avaliação do comportamento motor na infância.

A avaliação será por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

Teste escrito - 70 p

Avaliação Oral - 30 p

Seminário - 40 pontos

Observação de aulas - 50 p

Comportamento e atitudes - 10 p

AE

Prova escrita - 200 p

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Contents will be taught in T presentation sessions, where their fundamental concepts and its “state of the art” will be explored. Sessions will be complemented through practical sessions research In online bibliographic databases and its discussion in class. Paper works, observation and assessment of early motor behavior will also be requested in laboratorial components. Students will also watch real sessions of motor development with children, taught by the teachers.

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EF

Written test - 70 p

Oral assessment - 30 p

Seminar - 40 points

Practical assignments - 50 p

Attitudes and behavior - 10 p

EE

Written test - 200 p

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias de ensino privilegiarão a apresentação dos conceitos fundamentais inerentes ao Desenvolvimento Motor. Os trabalhos práticos de observação e avaliação do comportamento motor na infância dará aos estudantes a possibilidade de relacionarem os conceitos teóricos lecionados em contexto de aula com as observações em contexto ecológico, facilitando o cumprimento dos objetivos propostos para a unidade curricular.

A pesquisa prática dos formandos em bases bibliográficas e sua posterior discussão em contexto de aula permitirá aos alunos construir um corpo de conhecimento sólido sobre os conteúdos da UC, que lhe proporcionará a hipótese de desenvolver com sucesso os trabalhos de avaliação.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

Teaching methodologies will privilege the theoretical presentation of fundamental concepts inherent to motor development. Practical observation and assessment of childhood's motor behavior will give students the chance to connect theoretical contents taught in class with their observations in an ecologic context, facilitating the accomplishment of the learning outcomes proposed to this curricular unit.

Practical research in bibliographic databases and its posterior discussion in class will enable students to build a solid knowledge of all the curricular unit's contents, allowing them to successfully develop their evaluation assignments. The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Cordovil, R., & Barreiros, J. (2014). Desenvolvimento motor na infância. Lisboa: Edições FMH.

Gabbard, C., (1992). Lifelong motor development. Madison: Brown & Benchmark Publishers.

Gallahue, D., & Ozmun, J. (2005). Compreendendo o Desenvolvimento Motor. São Paulo: Phorte Editora.

Haywood, K., & Getchell, N. (2014). Life Span Motor Development. Human Kinetics.

Lohman, T., Roche, A., & Martorell, R. (1988) Anthropometric standardization reference manual. Champaign: Human Kinetics.

Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004) Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign: Human Kinetics.

Neto, C. (1997). Jogo & Desenvolvimento da Criança. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Neto, C. (1995). Motricidade e Jogo na Infância. Brasil: Editora Sprint, Lda.

Anexo II - Introdução ao Desporto e Lazer / Introduction to Sport and Leisure

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Introdução ao Desporto e Lazer / Introduction to Sport and Leisure

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

António Sérgio Duarte Lopes Damásio

Francisco José Ascenso Campos

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Compreender os objetos de estudo e a contextualização epistemológica das ciências do desporto e da atividade física relacionadas com as atividades de lazer.

2. Identificar e analisar o contributo de diferentes saberes com objetivo de compreender a complexidade dos fenómenos associados à motricidade humana, ao desporto e ao lazer, e em particular à importância dos saberes fundamentais de cariz antropológico, histórico, cultural, político, psicológico, biológico, bioquímico, biomecânico, terapêutico, social, pedagógico, didático e de gestão de recursos humanos e das organizações.

3. Analisar e avaliar situações sustentadas na atividade física e desportiva, na perspetiva do lazer, relativamente à qualidade e adequabilidade ao praticante.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. *Understand the objects of study and epistemological contextualization of the sport sciences and physical activity related to leisure activities.*
2. *Identify and analyze the contribution of different knowledge in order to understand the complexity of the phenomena associated with human motricity, sport and leisure, and in particular the importance of fundamental knowledge of the anthropological, historical, cultural, political, psychological, biological, biochemical, biomechanical, therapeutic, social, pedagogical, didactic and human resources management and organizations.*
3. *Analyze and evaluate sustained situations in the physical and sport activity, in the leisure perspective, with respect to the quality and suitability to the practitioner.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. *Conceitos de cinesiologia, atividade física, educação física, desporto, lazer, animação desportiva e condição física*
2. *Campos e profissões associadas à atividade física e ao desporto*
3. *Campos e áreas de experiência em atividade física: trabalho, educação, lazer, saúde e competição*
4. *Estudo académico em atividade física e desporto*
- 4.1. *Área sociocultural: história e sociologia da atividade física e do desporto*
- 4.2. *Área comportamental: comportamento motor, psicologia do desporto e do exercício e pedagogia*
- 4.3. *Área biofísica: biomecânica e fisiologia da atividade física*
5. *Delimitação de profissão em desporto, educação física e atividade física*
6. *Profissões da saúde e do fitness*
7. *Profissões relacionadas com o ensino e treino*
8. *Profissões relacionadas com a administração e gestão desportiva.*

9.4.5. Syllabus:

1. *Concepts of kinesiology, physical activity, physical education, sport, leisure, sports animation and physical condition*
2. *Fields and professions associated with physical activity and sport*
3. *Fields and areas of experience in physical activity: work, education, leisure, health and competition*
4. *Academic study in physical activity and sport*
- 4.1. *Sociocultural area: history and sociology of physical activity and sport*
- 4.2. *Behavioral area: motor behavior, sports and exercise psychology and pedagogy*
- 4.3. *Biophysical area: biomechanics and physiology of physical activity*
5. *Delimitation of profession in sport, physical education and physical activity*
6. *Health and fitness professions*
7. *Teaching and training related professions*
8. *Professions related to sports administration and management.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos programáticos da UC visam proporcionar aos alunos a aquisição de uma visão geral sobre a intervenção no campo do desporto e lazer (DL). A componente T visa o desenvolvimento do conhecimento, compreensão e aquisição dos conceitos de base no domínio da atividade física e desportiva, e permitem a exploração da sua relação com o fenómeno das práticas de lazer nos tempos atuais face à variedade de práticas existentes. Na componente TP os conteúdos permitem adquirir as competências de análise no campo de estudo do DL, facilitando as escolhas profissionais em face da heterogeneidade da sua futura intervenção profissional. Por fim, a componente PL envolve a visita/observação de variadas intervenções profissionais dentro do espectro das organizações no âmbito do DL. Os objetivos definidos são consolidados através da abordagem dos seguintes conteúdos: o objetivo 1 com o 1; o objetivo 2 com os conteúdos 2, 3, 5, 6, 7 e 8; e o objetivo 3 com o conteúdo 4.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The contents of the CU aims to provide students with an overview of the intervention in the field of Sports and Leisure (SL). The T component aims to develop the knowledge, understanding and acquisition of the basic concepts in the field of physical activity and sport and allow the exploration of its relation with the phenomenon of leisure practices in the current times in view of the variety of existing practices. On a TP level, the contents covered allows to acquire the skills of analysis in the field of SL study, in order to facilitate the professional choices in the face of the heterogeneity of professional intervention. The PL component involves the visit/observation of the professional intervention, within the spectrum of the organizations within SL framework. The objectives are consolidated by approaching to the following contents: the objective 1 with the content 1; the objective 2 with the contents 2, 3, 5, 6, 7 and 8; and the objective 3 with the content 4.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A dinâmica da UC é suportada em aulas expositivas seguidas de reflexão e debate acerca dos conteúdos abordados. O enquadramento T é concretizado recorrendo a apresentação em powerpoint, exposição oral e indicação de textos para estudo. Em relação às tarefas de natureza TP e PL, serão adotadas estratégias e metodologias diversificadas (exposição oral, questionamento, trabalhos de grupo, visitas a organizações no âmbito do DL).

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1. *Prova escrita 1 - 30 p*
2. *Prova escrita 2 - 30 p*
3. *Prova oral - 20 p*
4. *Projeto profissional - 60 p*

5. Observação da intervenção profissional - 30 p
6. Participação na semana de campo de DL - 20 p
7. Comportamento e atitude - 10 p

AE

1. Prova escrita - 200 p

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The dynamics of UC are supported in lectures followed by reflection and debate about the contents covered. The T framework is concretized using powerpoint presentation, oral presentation and indication of texts for study. In relation to TP and PL tasks, different strategies and methodologies will be adopted (oral presentation, questioning, group work, visits to organizations within the DL).

The evaluation will be performed by frequency (AF) or exam (AE) [200 points (p) = 20 values].

AF

1. Written test 1 - 30 p
2. Written test 2 - 30 p
3. Oral test - 20 p
4. Professional project - 60 p
5. Observation of professional intervention - 30 p
6. Participation in the DL week - 20 p
7. Behavior and attitude - 10 p

AE

1. Written test - 200 p

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

De forma a atingir os objetivos de aprendizagem as metodologias de ensino utilizadas são diferenciadas em sessões T, TP e PL. Será privilegiada uma componente eminentemente expositiva e exploratória centrada nos principais conceitos e perspetivas de análise e compreensão acerca do desenvolvimento da intervenção no campo das atividades físicas e desportivas, considerando-se diferentes ambientes de aquisição da experiência, estudo e intervenção profissional e, em particular, a apresentação de abordagens centradas na análise de resultados de estudos no campo do DL.

Serão privilegiadas metodologias associadas à análise e discussão crítica com os alunos, onde serão exploradas temáticas relativas aos impactos da procura de atividades de lazer no desenvolvimento das profissões existentes no campo da atividade física e desportiva. A componente TP será ainda sustentada na aplicação dos conhecimentos em contextos específicos através da realização de trabalhos de grupo e individuais, visando possibilitar aos alunos uma melhor compreensão de alguns dos conteúdos programáticos abordados na UC, designadamente: exploração de textos; e elaboração de um projeto de intervenção profissional (componente PL). Este projeto prospetivo, visa possibilitar aos estudantes a equação do seu percurso escolar no ensino superior, tendo por referência um horizonte temporal de cinco anos e a natureza e características da profissão que pretendam exercer futuramente. Serão ainda estimulados a envolver-se na semana de campo do curso de DL, cujo programa de atividades visa complementar a oferta de formação ao nível do 1.º ciclo de estudos de DL da ESEC.

A pesquisa dos alunos em bases bibliográficas, e sua posterior discussão em contexto de aula, permitir-lhes-á construir um corpo de conhecimento sólido acerca dos conteúdos da UC, que lhes proporcionará a hipótese de desenvolver com sucesso a sua intervenção.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

In order to reach the learning objectives, teaching methodologies used are differentiated in T, TP and PL sessions. It will be privileged an eminently expository and exploratory component focused on the main concepts and perspectives of the understanding analysis about the development of the intervention in the field of physical and sports activities, considering different environments of experience acquisition, study and professional intervention and, in particular, the presentation of approaches focused on the analysis of results of studies in the DL field.

Methodologies associated with critical analysis and discussion with students will be privileged, where themes related to the impacts of the demand for leisure activities will be explored in the development of existing professions in the field of physical and sports activity. The TP component will be further supported by the application of knowledge in specific contexts through group and individual work, in order to enable students to better understand some of the programmatic contents of the CU, namely: text exploration; and preparation of professional intervention project (PL component). This prospective project aims to enable students to equate their school career in higher education, with reference to a time horizon of five years and the nature and characteristics of the profession they intend to pursue in the future. They will also be encouraged to become involved in the summer week of the SL grade, whose program of activities aims to complement the offer of training at the level of the 1st cycle of studies of SL of ESEC.

The students' research on a bibliographic basis, and their subsequent discussion in class context, will allow them to build a solid body of knowledge about the contents of the CU, which will give them the chance to successfully develop their intervention.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Chelladurai, P., & Kerwin, S. (2017). *Human resource management in sport and recreation*. Champaign: HK.

Hoffman, S. (2013). *Kinesiology: studying physical activity*. Champaign: HK.

Hoffman, S., & Harris, J. (2002). *Cinesiologia. O estudo da actividade física*. Porto Alegre: Artmed.

Marcellino, N. (2003). *Formação e desenvolvimento de pessoal em lazer e esporte. Para atuação em políticas públicas*. Campinas: Papirus.

Melo, V. (2003). *Introdução ao lazer*. São Paulo: Manole.

Rieger, T., Naclerio, F., Jiménez, A., & Moody, J. (2015). *Europeactive's foundations for exercise professionals*. Champaign: HK.

Tapps, T., & Wells, S. (2018). *Introduction to recreation and leisure*. Champaign: Human Kinetics.

Turini, H. (2000). *Temas sobre lazer*. São Paulo: Editora Autores Associados.

Anexo II - Futebol I / Football I

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Futebol I / Football I

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Ricardo José Espírito Santo de Melo

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. *Dominar os conceitos relativos à função de treinador de Futebol, as regras de conduta e princípios orientadores da sua intervenção.*
2. *Identificar e descrever os princípios, as regras, a terminologia e a sinalética específica do jogo.*
3. *Dominar os princípios e os conceitos gerais a introduzir em cada fase de evolução do jogo e dos jogadores.*
4. *Dominar os conceitos e conhecer as metodologias aplicáveis ao desenvolvimento das capacidades motoras.*
5. *Identificar os diversos princípios técnicos e táticos (ofensivos e defensivos) do jogo e selecionar exercícios de treino e situações de jogo que favoreçam o desenvolvimento dos processos referidos nas diversas fases de aprendizagem dos jogadores.*
6. *Intervir e dirigir exercícios de acordo com as normas que presidem aos objetivos e identificar os princípios orientadores da direção de equipa.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. *Know the concepts related to the role of football coach, such as rules of conduct and guiding principles of his intervention.*
2. *Identify and describe the principles, rules, terminology and game-specific signage.*
3. *Master the principles and general concepts to be introduced in each stage of evolution of the game and the players.*
4. *Master the concepts and know the applicable methodologies to the development of motor skills.*
5. *Identify the various technical and tactical (offensive and defensive) principles of the game and select the training exercises and game situations that favour the development of the identified processes in the various phases of the players' learning.*
6. *Intervene and conduct exercises according to the rules that govern the objectives and identify the guiding principles of team direction.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. *Técnico-tática do Futebol I*
2. *Capacidades motoras do Futebol*
3. *Arbitragem e leis de jogo do Futebol.*

9.4.5. Syllabus:

1. *Technical tactics of Football I*
2. *Soccer skills*
3. *Refereeing and laws of Football.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos programáticos têm uma relação direta com os objetivos da unidade curricular, no plano da aquisição de saberes específicos sobre a modalidade desportiva abordada, no que diz respeito ao desenvolvimento de competências no domínio da análise, planeamento, condução e direção dos processos de ensino, treino e competição, de acordo com os referenciais de formação em vigor e em função das características dos praticantes e dos contextos de intervenção. Assim, os objetivos são consolidados através dos seguintes conteúdos: o objetivo 1 através do conteúdo 1; o objetivo 2 através do conteúdo 3; o objetivo 3 através do conteúdo 1; o objetivo 4 através do conteúdo 2; o objetivo 5 através do conteúdo 1; e o objetivo 6 através do conteúdo 1.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The syllabus has a direct relation with the objectives of the course, both the acquisition of specific knowledge about the sport and in terms of developing skills in planning and training, according to the reference framework for coaches and depending on the characteristics of the practitioners. Therefore, objective 1 is achieved through content 1; objective 2 is achieved with content 3; objective 3 is expressed by content 1; objective 4 is achieved with content 2; objectives 5 is achieved with content 1; lastly, objectives 6 is achieved with content 1.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos T são apresentados em sessões expositivas e os PL através da exposição oral, demonstração, observação/correção e material didático específico para cada bloco.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1. Participação nas aulas e em outras actividades - 10 p*
- 2. Classificação nas provas T - 90 p*
- 3. Classificação na provas PL - 100 p*

Para aprovação na AF, o estudante terá de ter classificação mínima de: 50 p no item 3.

AE

- 1. Provas T - 100 p*
- 2. Provas PL - 100 p*

O acesso à prova PL está condicionado à obtenção de: 50 p na prova T.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

T contents will be presented in expositive sessions and PL sessions will be presented through oral exposition, demonstration observation/correction and specific educational materials to each block.

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EF

- 1. Participation in classes and other activities - 10 p*
- 2. T assessments - 90 p*
- 3. PL assignments - 100 p*

For approbation on the CE the student must have a minimum of: 50 p in item 3

EE

- 2. T assessment - 100 p*
- 3. PL assignment - 100 p*

To access PL assessment the student must have a minimum of: 50 p in the T assessment.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias a utilizar, na lecionação da UC, sustentam-se em estratégias que visam integrar as propostas constantes nos referenciais de formação do Plano Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) – Grau I.

A componente T da UC tem como objetivos fundamentais desenvolver conhecimentos, capacidades e competências ao nível do enquadramento conceptual e organizacional desta modalidade. As aulas serão desenvolvidas através da exposição oral, de apresentações em PowerPoint (projektor de multimédia), e apresentação de vídeos didáticos.

Na componente PL pretende-se promover o conhecimento aprofundado da modalidade, através da aquisição de conhecimentos sobre: pedagogia do desporto, didáticas específicas, simulação de situações de ensino e de treino, intervenção em contexto de competição, bem como desenvolver a proficiência na prática. Serão desenvolvidas sessões com carácter prático e didático, centradas no processo ensino-aprendizagem da modalidade e respetivas progressões pedagógicas bem como orientação de algumas tarefas ou sessões práticas, pelos estudantes. Será também incentivada a participação em seminários e outros eventos de carácter científico-pedagógico.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The methods used for teaching the course have different strategies that aim to meet the national guidelines for the training of sports coaches - level 1. The methodologies adopted are, therefore, diversified and attend to the specificity of the contents and aims.

The first part of the course is theoretical, having as its main goal the development of knowledge skills and competencies in the sport. Lessons will be taught with oral exposition, powerpoint presentations and video observation.

In Laboratorial-Practical lessons, the aim is to promote the knowledge of the sport, the learning of pedagogical contents and specific didactics, training simulationa, teaching and intervention in a competitive setting, as well as the development of proficiency in the sport. Lessons will have a practical and didactical approach, centred in the sport specific learning process and their pedagogical rprogressions, as well as the conduction of tasks or sessions by the students. The participation in semminars and other scientific events will be incentivated.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the

student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Castelo, J.(1996). *Futebol a organização do jogo: como entender a organização dinâmica de uma equipa de futebol e a partir desta compreensão como melhorar o rendimento e a direção dos jogadores e da equipa*. Lisboa: FMH Edições.
 Castelo, J.(2003). *Futebol. Guia Prático de Exercícios de Treino*. Lisboa: Visão e contextos.
 Castelo, J.(2009). *Futebol. Organização e dinâmica do jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
 Clemente, F., & Mendes, R. (2014). *Aprender o Jogo Jogando*. Coimbra: ESEC.
 Gama, J., Couceiro, M., Vaze, V., & Dias, G. (2017). *Novos Métodos para Observar e Analisar o Jogo de Futebol*. Lisboa: Prime Books.
 Mallo, J. (2015). *Complex Football: From Seirul-lo's Structured Training to Frade's Tactical Periodisation*. Madrid: Topprosoccer.
 Matos, L., & Castelo, J. (2009). *Futebol - Conceção e Organização de 1100 Exercícios Específicos de Treino*.
 Mendonça, P. (2014). *Modelo de Jogo do FC Bayern Munique. Como vencer através da periodização tática*. Lisboa: Chiado books.

Anexo II - Ginástica / Gymnastics

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Ginástica / Gymnastics

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Artur Manuel Lourenço Tavares dos Anjos Martins

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Promover a aquisição de conhecimentos sobre as especificidades da modalidade de ginástica relativas à sua origem e desenvolvimento histórico, enquadramento institucional atual, regulamentos e ajuizamento, filosofia educacional da FGP, aparelhos na ginástica e espaços gímnicos*
- 2. Promover a aquisição de conhecimentos e competências na execução dos padrões motores gímnicos tendo em conta a ideia de corpo como meio de construção de movimento gímnico associado, a postura, o equilíbrio corporal e a amplitude dos movimentos*
- 3. Promover a aquisição de saberes teóricos sobre a nomenclatura gímica*
- 4. Promover a aquisição de conhecimentos sobre a aptidão física geral e específica na ginástica*
- 4. Promover a aquisição de conhecimentos e competências sobre o planeamento de curto, médio e longo prazo, incluindo a elaboração de planos de sessões de treino*
- 5. Desenvolver competências didáticas sobre a orientação de treinos*
- 6. Desenvolver competências de avaliação do ginasta.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. Promote the acquisition of knowledge about the specificity and characteristics of gymnastics concerning its origins and historic development, current institutional framing, regulations and refereeing, educational philosophy, apparatus and gymnastic spaces*
- 2. Promote the acquisition of knowledge and competencies in the execution of motor patterns, taking into account the idea of the body as means of construction of gymnastic movement, posture, balance and range of motions*
- 3. Promote the acquisition of knowledge and competencies about general and specific physical aptitude in gymnastics*
- 4. Promote the acquisition of knowledge and competencies about short, medium and long term planning, including the preparation of session plans*
- 5. Develop didactic competencies in conducting sessions*
- 6. Develop competencies in the assessment of the gymnast.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Caracterização da modalidade no contexto dos desportos.*
- 2. Enquadramento histórico e institucional, regulamentos, espaços e aparelhos.*
- 3. Padrões motores gímnicos, postura, equilíbrio e amplitude dos movimentos.*
- 4. Preparação física do ginasta.*
- 5. Pedagogia e didática na ginástica.*
- 6. Planeamento e orientação de sessões de treino de ginástica.*
- 7. Testes e avaliação dos ginastas.*

9.4.5. Syllabus:

- 1. Specific characteristics of the sport*
- 2. Historic and institutional framing, regulations, spaces and equipments.*
- 3. Gymnastic motor patterns, posture, balance and range of motion.*
- 4. Strength and conditioning in the gymnast*

5. *Pedagogy and didactics in gymnastics*
6. *Planning and conduction of sessions.*
7. *Tests and assessment of gymnasts.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos programáticos têm uma relação direta com os objetivos da UC, tanto no plano da aquisição de saberes específicos sobre a modalidade desportiva abordada, como no plano do desenvolvimento de competências no domínio do planeamento, liderança e didática da modalidade, de acordo com os referenciais de formação em vigor e em função das características dos praticantes e dos contextos de intervenção. O objetivo 1 relaciona-se com os conteúdos 1 e 2; objetivo 2 relaciona-se com o conteúdo 3; objetivo 3 é desenvolvido no conteúdo 2; objetivo 4 é desenvolvido no conteúdo 6. O objetivo 5 é desenvolvido com os conteúdos 5 e 6; objetivo 7 é desenvolvido com o conteúdo 7.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The syllabus has a direct relation with the objectives of the course, both the acquisition of specific knowledge about the sport and in terms of developing skills in planning and training, according to the reference framework for coaches and depending on the characteristics of the practitioners. Therefore, objective 1 is achieved through contents 1 and 2. Objective 2 is achieved with content 3. Objective 3 is achieved with content 2; Objective 4 is achieved with content 6. Objective 5 is achieved with contents 5 and 6. Finally, objective 7 is achieved with content 7.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Metodologias de ensino promotoras de autonomia no estudo e integração dos saberes teóricos e práticos. As matérias e fontes bibliográficas são apresentadas em aulas teóricas e práticas. Os alunos treinam os padrões motores gímnicos e elaboram trabalhos escritos sobre as matérias.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1) *Teste escrito - 60 p*
- 2) *Trabalho escrito - 30 p*
- 3) *Participação nas aulas - 30 p*
- 4) *Avaliação prática no domínio dos padrões motores gímnicos - 80 p*

AE

- 1) *O acesso ao exame está reservado aos alunos que obtenham pelo menos 60 pontos na avaliação prática no domínio dos padrões motores.*
- 2) *O exame consta de prova escrita.*

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Teaching methodologies that promote autonomy in the study and integration of practical and theoretical knowledge. The subjects and bibliographic references will be presented in theoretical and practical sessions. Students will practice the gymnastic motor patterns and will produce written works about the course content.

The evaluation will be made by continuous evaluation or exam (200 points (p) = 20 marks).

Continuous assessment (CA):

- 1) *Written test - 60 p*
- 2) *Written work assignments - 30 p;*
- 3) *Class participation - 30 p*
- 4) *Practical assessment - 80 p*

Final exam assessment:

- 1) *Access to exam is reserved to students that had obtained a minimum of 60 points in the practical assessment*
- 2) *Exam will be a written examination.*

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

A formação está orientada para a autonomia no estudo e no domínio de competências de planeamento e orientação de treinos, e para o domínio das habilidades motoras gímnicas integrando os saberes teóricos nas práticas pedagógicas. Há uma avaliação por teste mais vocacionada para os objetivos relacionados com a aquisição de conhecimentos teóricos e uma avaliação exigente na avaliação relacionada com os padrões motores gímnicos e com o papel do treinador nas ajudas aos ginastas.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The training aims to give autonomy in the study and domain of competencies in terms of planning and conduction of sessions, and for the mastering of gymnastic motor skills while integrating the theoretic know-how in pedagogic

practices.

Written test assessment is oriented to the objectives related with the theoretical contents within the subject, while a practical assessment is related with the gymnastic performance and the coach's role in helping gymnasts.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Broomfield, L. (2011). Complete guide to Primary Gymnastics. Champaign: Human Kinetics.

Carvalho, A. (2004). Percursos de vida desportiva. Coimbra: Mar da Palavra.

Russell, K. (2011). Lições Basic Gym. Fundamentos de Ginástica e da Literacia Motora. Série A. Lisboa: FGP.

Silva, M. & Paiva, T. (2015). Alimentação na Ginástica: De pais para filhos. Lisboa: FGP.

Anexo II - Atividades Rítmicas Expressivas - Dança / Expressive Rhythmic Activities - Dance

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Atividades Rítmicas Expressivas - Dança / Expressive Rhythmic Activities - Dance

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Cristina Alexandra Marques dos Santos Dias Rebelo Leandro

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Compreender a importância da dança como fenómeno sociocultural do homem.*
- 2. Compreender a terminologia referente aos conteúdos da disciplina.*
- 3. Adquirir uma consciência corporal através da vivência e análise de múltiplas situações práticas.*
- 4. Analisar das características dos elementos de movimento e das danças.*
- 5. Conceber movimentos e formas coreográficas através da recriação dos elementos de dança estudados.*
- 6. Percecionar o movimento como meio de comunicação, desenvolvendo a criatividade e a imaginação cinéticas.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. Understand the importance of dance as a socio-cultural phenomenon of man.*
- 2. Understand the terminology referring to the syllabus of the discipline.*
- 3. Body awareness through experience and analysis of multiple practical situations.*
- 4. Analyze the characteristics of the elements of movement and dances.*
- 5. Conception of movement and choreographic forms through recreating the dance elements studied.*
- 6. Perception of movement as a means of communication, developing creativity and imagination kinetics.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Introdução ao estudo da dança: perspectiva antropológica, dimensões e formas de dança*
- 2. Elementos de movimento*
 - 2.1. Corpo (partes do corpo, ações do corpo -locomotoras e não locomotoras- e formas do corpo)*
 - 2.2. Espaço (próprio/geral – trajetórias, direções, níveis, planos e volumes)*
 - 2.3. Tempo (cadência, duração e velocidade)*
 - 2.4. Energia (peso e fluência)*
 - 2.5. Relação (eu/eu, eu/outro, eu/pequeno grupo, eu/grande grupo e eu/objetos e ambientes)*
 - 2.6. Composição de movimentos*
- 3. Danças tradicionais portuguesas, de outros países e de diferentes épocas*
 - 3.1. Recriação de danças.*

9.4.5. Syllabus:

- 1. Introduction to the study of dance: anthropological perspective, dimensions and forms of dance*
- 2. Movement elements*
 - 2.1. The body (body parts, body actions locomotor and non-locomotor and body shapes)*
 - 2.2. Space (self / general - paths, directions, levels, planes and volumes)*
 - 2.3. Time (rhythm, duration and speed)*
 - 2.4. Energy (weight and fluency)*
 - 2.5. Relationship (I / I, I / other, I / small group, I / large group and I / objects and environments)*
 - 2.6. Composition of movement*
- 3. Traditional dances from Portugal, other countries and different times.*
 - 3.1. Recreation of dances.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Esta unidade curricular promove a vivência prática de dança e o desenvolvimento de competências no domínio da didática relativa ao ensino deste tipo de atividades, adequando-as aos diferentes contextos. Assim, o objetivo 1 é atingido através do conteúdo 1. Os objetivos 2, 3 e 6 cumprem-se com a lecionação dos conteúdos 2 e 3. O objetivo 4 relaciona-se com os conteúdos 2.6 e 3.1. Finalmente, o objetivo 5 atinge-se com a lecionação dos conteúdos 2 e 3.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

This curricular unit promotes the experience of dance practice and skills development in the field of didactic teaching of this type of activity, adapting it to different contexts. The objectives 1 is achieved through the content 1. The objectives 2, 3 and 6 comply with the teaching of the contents 2 and 3. The fourth goal relates to the contents 2.6. and 3.1. Finally, the fifth objective is attained with the teaching of the contents 2 and 3.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos serão abordados em combinações de nível crescente de complexidade e tratados de forma a estabelecer interligações entre o conhecimento teórico (exposição e diálogo), a experimentação prática, a observação/análise e a recreação. Numa primeira fase, o estudante irá vivenciar exercícios corporais, individualmente e em grupo. Na fase seguinte, e a partir do que experienciou, o estudante, em trabalho de grupo, procurará encontrar soluções expressivas/corporais para as propostas sugeridas nas aulas.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1. Trabalho de concepção de exercícios de movimento/dança - 50 p
2. Desempenho corporal/expressivo - 130 p
3. Evolução no nível de desempenho - 10 p
- 4) Comportamento e atitude - 10 p

AE

1. Conhecimento teórico - 50 p
2. Conhecimento prático - 150 p

Condições de acesso ao exame: na avaliação por frequência ter uma classificação mínima de 20 p no item 1) e 65 p no item 2).

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The syllabus will be addressed in combination the increasing level of complexity and treated to form links between theoretical knowledge (exposure and dialogue), practical experimentation, observation/analysis and recreation. Initially, the student will experience bodily exercises, individually and in groups. In the next step, the student work on solutions expressive/body to the proposals suggested in class, in group.

The evaluation will be performed by frequency (AF) or exam (AE) [200 points (p) = 20 values].

AF

1. Conceptual work of movement exercises/dance - 50 p
2. Performance bodily/expressive movement - 130 p
3. Evolution in the level of performance - 10 p
4. Behavior and attitude - 10 p

AE

1. Theoretical knowledge - 50 p
2. Practical knowledge - 150 p

Access condition to final exam: in the continuums evaluation have a minimal classification of 20 p on item 1) and 65 p on item 2).

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias de ensino privilegiarão a experimentação prática, integrando três linhas de ação- o fazer, o criar e o analisar. Assim, a vivência prática dos conteúdos possibilitará a aprendizagem do dançar (técnica e expressiva), a criação de movimentos/danças (imaginação e invenção cinética) e a análise/observação de danças (sentir, pensar e apreciar), facilitando o cumprimento dos objetivos propostos para a unidade curricular.

Assim, o objetivo 1 atinge-se com o enquadramento teórico (exposição e diálogo), estabelecendo interligações com experimentação prática. Os objetivos 2, 3 e 5 são atingidos utilizando a experimentação e observação/análise de exercícios de dança. Finalmente, os objetivos 4, 5 e 6 cumprem-se com exercícios de exploração/criação de elementos de dança que experienciou anteriormente.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The teaching methodologies will favor experimentation, integrating three lines of action - do, create and analyze. Thus, practical experience of the contents will enable learning to dance (technical and expressive), the creation of movements/dances (kinetic imagination and invention) and analysis/observation of dances (feel, think and appreciate) facilitating the achievement of proposed objectives for the curricular unit. The objective 1 is achieved with the theoretical (exposure and dialogue), establishing links with practical experimentation. The objectives 2, 3 and 5 are achieved using experimentation and observation/analysis of dance exercises. Finally, the goals 4, 5 and 6 meet up with exploration/creation exercises of dance elements that experienced previously.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the

student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Brehm, M., & McNett, L. (2008). Creative dance for learning. The Kinesthetic link. New York: McGraw Hill.

Carline, S. (2011). Lesson plans for creative dance. Connecting with literature, arts, and music. Champaign: Human Kinetics.

Fernandes, M. (2007). Coreografia tradicional: princípios de composição. In M. Moura & E. Monteiro (Eds.), Dança em contextos educativos (pp. 167-178). Cruz Quebrada: FMH.

Minton, S. (2013). Coreografia: método básico de creación de movimento. Badalona: Paidotribo.

Monteiro, E. (2007). Experiências criativas do movimento: infinita curiosidade. In M. Moura & E. Monteiro (Eds.), Dança em contextos educativos (pp. 179-191). Cruz Quebrada: FMH edições.

Parente, T. (2008). Danças tradicionais para crianças e jovens. Portugal: Thierry Parente.

Rodríguez, J., & Frías, J. (2002). Bailes del mundo: una propuesta de bailes populares para Educación Primaria. Barcelona: Paidotribo.

Ruso, H. (2003). La danza en la escuela. Barcelona: Inde.

Anexo II - Condição Física / Physical Condition

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Condição Física / Physical Condition

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Artur Manuel Lourenço Tavares dos Anjos Martins

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Identificar e caracterizar as componentes da aptidão física (AF) e da condição física (CF) mais relevantes em função de variáveis individuais e de contexto.*
- 2. Identificar e caracterizar os testes e baterias de testes de avaliação da AF e da CF.*
- 3. Conhecer princípios e procedimentos para a aplicação correta de testes de AF e de CF.*
- 4. Aplicar testes de avaliação de AF e CF.*
- 5. Identificar exercícios físicos relacionados com cada uma das capacidades motoras caracterizadoras da AF.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. Identify and characterize the most relevant physical fitness (PA) and physical fitness (CF) components as a function of individual and context variables.*
- 2. Identify and characterize the tests and batteries of AF and CF evaluation tests.*
- 3. Know principles and procedures for the correct application of AF and CF tests.*
- 4. Apply AF and CF evaluation tests.*
- 5. Identify physical exercises related to each of the motor abilities that characterize FA.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Conceitos de condição física (CF), aptidão física (AF) e suas componentes.*
- 2. Baterias de testes e testes de avaliação da AF e da CF.*
- 3. Aplicação de testes e baterias de testes relativos à avaliação da AF e da CF.*
- 4. Exercícios físicos associados ao treino de qualidades físico-motoras relacionadas com a educação física, o treino desportivo e o exercício relacionado com a saúde.*

9.4.5. Syllabus:

- 1. Concepts of physical fitness (PF), physical skills (PS) and its components.*
- 2. Batteries of tests and tests of PF and PS.*
- 3. Administering tests and batteries of tests for evaluation of PF and PS.*
- 4. Physical exercises associated with the practice of physical and motor abilities related to physical education, sports training and exercise related to health.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os objetivos incluem a aquisição de saberes relacionados com a compreensão da complexidade dos fenómenos identificados com os conceitos de "aptidão física" e "condição física". Para o cumprimento dos objetivos são selecionados conteúdos que se referem a diferentes perspetivas sobre esses fenómenos, conteúdos que relacionam os conceitos teóricos com exercícios físicos específicos relacionados com o treino e avaliação da aptidão física. A relação direta entre objetivos e conteúdos operacionaliza-se da seguinte forma: o objetivo 1 efetiva-se com o conteúdo 1; o objetivo 2 concretiza-se com o conteúdo 2; o objetivo 3 decorre do desenvolvimento dos conteúdos 3 e 4; e o objetivo 4 concretiza-se com o conteúdo 5.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The objectives includes the acquisition of knowledge related to the understanding of the complexity of the phenomena identified with the concepts of "physical fitness" and "physical condition". In order to fulfill the objectives, contents are selected that refer to different perspectives on these phenomena, contents that relate the theoretical concepts with specific physical exercises related to the training and physical fitness evaluation.

The direct relationship between objectives and contents is operationalized as follows: objective 1 effective with content 1; objective 2 is materialized with content 2; objective 3 stems of development of contents 3 and 4; and objective 4 is materialized with content 5.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As opções metodológicas utilizadas promovem a compreensão das matérias com referências práticas objetivas, tanto na identificação de exercícios físicos como na aplicação prática de baterias de testes físico-motores.

A participação em eventos ou trabalhos de investigação relacionados com a CF é também valorizada com o processo formativo complementar.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1) Teste escrito - 60 p
- 2) Trabalho teórico-prático 1 - 40 p
- 3) Trabalho teórico-prático 2 - 40 p
- 4) Participação nas aulas - 40 p
- 5) Participação em atividades complementares - 20 p

AE

- 1) O acesso à AE é reservado aos alunos que obtenham pelo menos 40 p no somatório dos itens 2 e 3 da AF.
- 2) A AE consta de uma prova escrita (200 p).

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The methodological options used promote the understanding of the subjects with objective practical references, both in the identification of physical exercises and in the practical application of batteries of physical-motor tests.

Participation in events or research related to CF is also valued with the complementary training process.

The evaluation be performed by frequency (AF) or exam (AE) [200 points (p) = 20 values].

AF

- 1) Written test - 60 p
- 2) Theoretical-practical work 1 - 40 p
- 3) Theoretical-practical work 2 - 40 p
- 4) Participation in classes - 40 p
- 5) Participation in complementary activities - 20 p

AE

- 1) Access to the AE is reserved for students who obtain at least 40 p in the somatory of the itens 2 and 3 of the AF.
- 2) The AE consists of a written test (200 p).

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

Os objetivos são diretamente relacionados com intervenção profissional dos licenciados em DL. A intervenção profissional para que se preparam os diplomados requer uma intervenção autónoma sustentada nos saberes de carácter científico e saberes práticos, treinados nas aulas e em tempo trabalho autónomo. A aquisição dos saberes é verificada em prova escrita e na apresentação de trabalhos teórico-práticos.

A participação em atividades complementares é reportada sob a forma de relatórios.

Utilizam-se metodologias que estimulam a pesquisa guiada e o ensino recíproco das matérias, tornando os saberes mais próximos da futura intervenção profissional tal como está proposto nos objetivos.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The objectives are directly related to the professional intervention of the graduates in SL. The professional intervention for the preparation of the graduates requires an autonomous intervention based on the scientific knowledge and the practical knowledge, trained in the classes and in time autonomous work. The acquisition of theoretical and theoretical-practical knowledge is verified in written test and in the presentation of practical work. Participation in complementary activities is reported in the form of reports.

Methodologies that stimulate guided research and the reciprocal teaching of the subjects are used, making the knowledge closer to the future professional intervention as proposed in the objectives.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the

student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Coelho e Silva M., Figueiredo A., Sobral F., Ronque E., & Malina R. (2010). *Cineantropometria. Curso Básico*. Coimbra: FCDEF-UC.

Castelo, J. (1998). *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: FMH.

Filho, J. (1999). *A prática da avaliação física*. Rio de Janeiro: SHAPE.

George, J., Fisher, A., & Vehrs, P. (s.d.). *Tests y Pruebas Físicas*. Barcelona: Paidotribo.

Morrow, J., Jackson, A., Dish, J., & Mood, D. (2003). *Medida e avaliação do desempenho humano*. São Paulo: Artmed.

Kirkendall, D., Gruber, J., & Johnson, R. (1987). *Measurement and evaluation for physical educators*. Champaign: Human Kinetics.

Pescatello, S. (Ed.) (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Lippincott: Williams & Wilkins.

Plowman, S. & Meredith, M. (Eds.) (2013). *Fitnessgram/Activitygram Reference Guide*. Dallas: Cooper Institute.

Weineck, J. (1986). *Manual de treinamento esportivo*. São Paulo: Manole.

Anexo II - Análise do Movimento Desportivo / Analysis of Movement in Sports

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Análise do Movimento Desportivo / Analysis of Movement in Sports

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Ricardo José Espírito Santo de Melo

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. *Identificar os objetos de estudo do movimento humano e fundamentos conceituais que permitem a sua compreensão aplicada no campo das atividades físicas e desportivas.*
2. *Aplicar modelos conceituais, instrumentais e metodológicos sustentados no conhecimento da anatomia e da mecânica utilizando modelos deterministas e não deterministas.*
3. *Desenvolver a capacidade de análise e diagnóstico do erro e das suas causas, no movimento, como meio específico de intervenção na prescrição do exercício físico, no domínio da atividade física e do desporto.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. *Identification of the objects of study of the analysis of human movement and the conceptual foundations applied in the field of the sports and physical activities.*
2. *Apply conceptual models, instrumental and methodological sustained on the knowledge of the anatomy and mechanics using deterministic and non-deterministic models.*
3. *Development of the capacity of analysis and diagnosis of error and their causes, in the movement, as specific means of intervention in the prescription of exercise in the field of sports and physical activities.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. *Introdução à análise do movimento desportivo*
 - 1.1. *Definição de biomecânica e cinesiologia*
 - 1.2. *Fundamentos da anatomia aplicada à análise do movimento desportivo*
 - 1.3. *Fundamentos da mecânica aplicada à análise do movimento desportivo*
 - 1.4. *Problemas orientados para a investigação sobre a análise do movimento desportivo*
2. *Cinemática linear*
3. *Cinética linear*
4. *Torques e momentos de força*
5. *Cinemática angular*
6. *Cinética angular*
7. *Mecânica dos fluidos*
8. *Aplicação dos princípios de análise do movimento desportivo.*

9.4.5. Syllabus:

1. *Introduction to the analysis of sports movements*
 - 1.1. *Definition of biomechanics and kinesiology*
 - 1.2. *Fundamentals of anatomy applied to the analysis of sports movements*
 - 1.3. *Fundamentals of mechanics applied to the analysis of sports movements*
 - 1.4. *Problems oriented to the research about the analysis of sports movements*
2. *Linear kinematics*
3. *Linear kinetics*
4. *Torques and moments of force*
5. *Angular kinematics*
6. *Angular kinetics*

7. Fluid mechanics

8. Application of the biomechanic principles of the analysis of sports movements.

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Ter como objeto de trabalho o ser humano em movimento pressupõe saber observar e avaliar para melhor prescrição de formas de exercício analíticas e globais, no campo da atividade física e desportiva. A capacidade de diagnóstico e prescrição em desporto, pressupõe o conhecimento profundo de vários campos de estudo, no âmbito das ciências do desporto, entre as quais a análise do movimento desportivo. Este é entendido como o estudo da estrutura e da função dos sistemas biológicos utilizando os métodos da mecânica, tendo como objetivos gerais a melhoria da prestação motora, a prevenção mais eficaz de possíveis lesões e a ajuda na reabilitação se for o caso. As aulas TP e PL pretendem que o aluno compreenda e perceção de uma forma prática os conhecimentos teóricos de mecânica. Assim, o objetivo 1 cumpre-se com a lecionação dos conteúdos 1, 2 e 3. O objetivo 2 relaciona-se com os conteúdos 2, 3, 4, 5, 6 e 7. Por fim, o objetivo 3 atinge-se com o conteúdo 8.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

Having as an object of study the human body, a capacity of how to observe and evaluate it is required, in order to prescribe physical activity and sport. The capacity of diagnosis and prescription supposes a deep understanding of several areas, particularly human sports movement analysis. This is understood as the study of the structure and functioning of the biological systems using mechanical methods, having as main goal the improvement of the motor performance, prevention of possible injuries and help in rehabilitation. TP and PL classes aim to enable the students to firstly understand in a practical way, the mechanic knowledge. Therefore, learning outcome (LO) 1 is achieved through contents 1, 2 and 3. LO 2 is related with contents 2, 3, 4, 5, 6 and 7. Lastly, LO 3 is achieved through content 8.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos T são apresentados em sessões expositivas e os TP e PL através da exposição oral, demonstração, observação/correção e material didático específico para cada bloco.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1. Testes escritos sobre os conteúdos abordados – 120 p*
- 2. Teste oral sobre os conteúdos abordados – 20 p*
- 3. Trabalho T relativo a um conteúdo teórico da UC – 60 p*

AE

- 1. Prova escrita - 200 p.*

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

TP contents will be presented in expositive sessions and PL sessions will be presented through oral exposition, demonstration observation/correction and specific educational materials to each block.

The evaluation will be made by continuous evaluation (CE) or exam (EE) [200 points (p) = 20 marks].

CE

- 1. Written tests - 120 p*
- 2. Oral Test - 20 p*
- 3. Theoretical work - 60 p*

EE

- 1. Written test - 200 p.*

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias de ensino privilegiam a apresentação dos conceitos fundamentais necessários para o alcance dos diferentes objetivos. Em todas as aulas são analisados e discutidos casos práticos. São ainda utilizados pontualmente instrumentos de análise de movimento que permitem aos alunos atingir os objetivos propostos.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The teaching methodologies emphasize the presentation of fundamental concepts necessary to achieve the different goals. In all classes are analyzed and discussed practical cases. They are still occasionally used motion analysis tools that enable students to achieve the proposed goals.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Bartlett, R. (2007). Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns. Oxon: Routledge.
Hong, Y., & Bartlett, R. (2008). Routledge Handbook of Biomechanics and Human Movement Science. Oxon: Routledge.
McGinnis, P. (2013). Biomechanics of Sport and Exercise. Champaign: Human Kinetics.

Payton, C., & Bartlett, R. (2008). *Biomechanical evaluation of movement in sport and exercise: the British Association of Sport and Exercise Science guide*. Oxon: Routledge.

Anexo II - Desportos e Atividades de Lazer / Sports and Leisure Activities

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Desportos e Atividades de Lazer / Sports and Leisure Activities

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Ricardo José Espírito Santo de Melo

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. *Analisar criticamente as tendências históricas, sociais e culturais que deram origem aos Desportos e Atividades de Lazer (DAL) e a sua evolução em diferentes países, mais concretamente em Portugal.*
2. *Contextualizar e articular os principais conceitos relacionados com os DAL.*
3. *Identificar o perfil, as funções e a formação dos profissionais em DAL.*
4. *Saber analisar e compreender o enquadramento legal dos DAL.*
5. *Aplicar os instrumentos metodológicos adequados ao planeamento e gestão de programas, projetos e eventos de DAL.*
6. *Promover e dinamizar os DAL ao nível da iniciação, com enfoque no Pedestrianismo, Orientação e Golfe.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. *Critical analyse the historical, social and cultural trends, that led to the origin and evolution of Sports and Leisure Activities (SLA) in the different countries, more specifically in Portugal.*
2. *Contextualise and articulate the key concepts of SLA.*
3. *Identify the profile, roles and training of professionals in SLA.*
4. *Know how to analyse and understand the legal framework of SLA.*
5. *Apply the tools for planning and management of programs, projects and events of SLA.*
6. *Promote and foster SLA at a beggining level, with focus on Trekking, Orienteering and Golf.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. *Introdução aos DAL*
 - 1.1. *Origem, conceitos e características*
 - 1.2. *Perfil, funções e formação dos profissionais*
 - 1.3. *Enquadramento legal*
 - 1.4. *Gestão de espaços naturais e sustentabilidade*
 - 1.5. *Organização e gestão*
2. *Pedestrianismo (PEDEST)*
 - 2.1. *Origem, conceitos e características*
 - 2.2. *Percursos pedestres*
 - 2.2.1. *Implantação de um percurso pedestre*
 - 2.2.2. *Impactos decorrentes da implantação e uso de um percurso pedestre*
 - 2.3. *Percursos pedestres guiados*
 - 2.4. *Percursos pedestre em contexto natural e urbano*
 - 2.5. *Promoção e dinamização de atividades de âmbito pedestre*
3. *Orientação (ORI)*
 - 3.1. *Origem, conceitos e características*
 - 3.2. *Materiais específicos de ORI*
 - 3.3. *Tipos de percursos de ORI*
 - 3.4. *Cartografia*
 - 3.5. *Técnicas de ORI*
 - 3.6. *Planeamento e gestão de projetos de ORI*
 - 3.7. *Promoção e dinamização de atividades de ORI*
4. *Golfe*
 - 4.1. *Origem, conceitos e características*
 - 4.2. *O campo de golfe*
 - 4.3. *Equipamento de golfe*
 - 4.4. *Gestos técnicos*
 - 4.5. *Enquadramento e ensino de golfe.*

9.4.5. Syllabus:

1. *Introduction to SLA*
- 1.2. *Origin, concepts and characteristics*
- 1.3. *Profile, functions and training of professionals*
- 1.4. *Legal framework*

- 1.5. Planning and management
- 2. Trekking (TREK)
 - 2.1. Origin, concepts and characteristics
 - 2.2. The walks
 - 2.2.1. TREK route implementation
 - 2.2.2. Impacts resulting from the implementation and use of a pedestrian route
 - 2.3. Guided walks
 - 2.4. Walking tour in natural and urban context
 - 2.5. Promotion of walking activities
- 3. Orienteering (ORI)
 - 3.1. Origin, concepts and characteristics
 - 3.2. Specific ORI materials
 - 3.3. Types of orienteering routes
 - 3.4. Cartography
 - 3.5. ORI techniques
 - 3.6. Planning and managing orienteering projects
 - 3.7. Promotion ORI activities
- 4. Golf
 - 4.1. Origin, concepts and characteristics
 - 4.2. The golf field
 - 4.3. Golf equipments
 - 4.4. Technical gestures
 - 4.5. Teaching golf.

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos estão elencados por forma a que os estudantes possam adquirir uma visão integrada sobre a intervenção nos DAL. Na vertente TP desenvolve-se o conhecimento, a compreensão e a análise de: aspetos históricos e conceptuais; características específicas de cada tipologia de atividades; organização setorial dos DAL; identificação do perfil, das funções e da formação geral e específica necessária à intervenção neste tipo de atividade. No plano PL desenvolvem-se as competências fundamentais para operacionalização das atividades a nível introdutório, e o domínio de ferramentas para o planeamento e gestão, de modo a conceberem, planearem, gerirem e avaliarem atividades, eventos e programas em diferentes contextos de atuação no âmbito dos DAL. Os objetivos são consolidados através da abordagem dos seguintes conteúdos: os objetivos 1, 2, 3 e 4 com o conteúdo 1; o objetivo 5 com os conteúdos 2, 3 e 4; e o objetivo 6 com os conteúdos 2, 3 e 4.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The syllabus of this unit are designed for the students can obtain an overview about the intervention in the field of SLA. In the TP component are developed knowledge, understanding and analysis of historical and conceptual aspects; of the specific characteristics of each type of activity, SLA organizations, and the identification of the profile, functions and general and specific training required to the intervention in these activities. In PL terms, the contents allows to acquire the fundamental skills of the operationalization of each activities in an introductory level, and the mastery of tools for planning and management, based on procedures from the quality management processes, in order to conceive, plan, manage and evaluate programs and events in different contexts of action. The objectives are consolidated through the following contents: Objectives 1, 2, 3 e 4 through the content 1; objective 5 through the contents 2, 3 e 4; objective 6 through the contents 2, 3 and 4.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos TP são apresentados em sessões expositivas e os PL através da exposição oral, demonstração, observação/correção e material didático específico para cada bloco.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1. Trabalho de PEDEST - 20 p
- 2. Trabalho de ORI - 20 p
- 3. Trabalho de golfe - 20 p
- 4. Prova escrita - 30 p
- 5. PL de PEDEST - 20 p
- 6. PL de ORI - 40 p
- 7. PL de golfe - 20 p
- 8. Participação em actividades complementares de DAL - 20 p
- 9. Comportamento e atitudes - 10 p

Para aprovação na AF, o estudante terá de ter classificação mínima de: 15 p no item 4; 10 p nos itens 5 e 7; e 20 p no item 6.

AE

- 1. Prova escrita - 200 p

Para aceder à AE deverá ser obtida na AF uma classificação mínima de: 10 p nos itens 5 e 7; e 20 p no item 6.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

TP contents will be presented in expositive sessions and PL sessions will be presented through oral exposition, demonstration observation/correction and specific educational materials to each block.

The evaluation will be made by continuous evaluation (CE) or exam (EE) [200 points (p) = 20 marks].

CE

1. TREK work - 20 p
 2. ORI work - 20 p
 3. Golf work - 20 p
 4. Written test - 40 p
 5. PL of TREK - 20 p
 6. PL of ORI - 40 p
 7. PL of golf - 20 p
 8. Participation in complementary activities of SLA - 20 p
 9. Attitudes and behaviours 10 p
- Conditions of approval by CE: obtain a minimum of 15p in item 4; 10 p in items 5 and 7; and 20 p in item 6.*

EE

1. Written test - 200 p
- To access EE the student must have in CE a minimum of: 10 p in items 5 and 7; and 20 p in item 6.*

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias de ensino desta UC são diversificadas atendendo à especificidade dos conteúdos e dos objetivos a atingir. Assim, a primeira parte da UC (Introdução aos Desportos e Atividades de Lazer) tem um carácter TP, tendo como objetivo principal a aquisição de conhecimentos, capacidades e competências ao nível do enquadramento histórico, conceptual e organizacional destes desportos. As aulas serão desenvolvidas através da exposição oral, da apresentação em PowerPoint (projektor de multimédia), e apresentação de vídeos didáticos. Serão também apresentados textos para análise/discussão em sala de aula, e estudos de caso de forma a salientar e reforçar boas práticas utilizadas na área. Para consolidar os conhecimentos transmitidos pelos meios anteriores é sugerida e recomendada a pesquisa bibliográfica e em redes de investigação científica sobre os conteúdos abordados. Será ainda incentivada a participação em seminários e outros eventos de carácter científico-pedagógico.

Os blocos programáticos com um carácter eminentemente PL (pedestrianismo, orientação e golfe), serão desenvolvidos a partir da exploração dos conteúdos trabalhados em sessões TP (principalmente através da exposição oral, da apresentação PowerPoint e do visionamento de vídeos didáticos). No plano PL, o trabalho efetuado com os estudantes (prática de orientação em contextos naturais e urbanos, realização de percursos pedestres, aulas de golfe, etc.) possibilita a aquisição de competências práticas quer ao nível da execução técnica, quer do enquadramento e supervisão de praticantes. Em relação ao bloco de pedestrianismo, deverão ficar aptos a enquadrar grupos em atividades pedestres e a planear a implementação de percursos pedestres. Relativamente ao bloco de orientação deverão ficar aptos a efetuar os procedimentos técnico-táticos básicos da modalidade, a organizar atividades de ensino de orientação a um nível elementar, e a organizar pequenos eventos (provas de orientação). Relativamente ao bloco de golfe deverão ficar aptos a executar os movimentos elementares do golfe (putting, chipping e pitching), e a orientar e garantir a iniciação de outros praticantes.

No final da UC é proposto a participação num projeto desenvolvido pelos estudantes de 2º ano, na UC de Desportos e Atividades da Natureza, onde se observa a aplicação dos instrumentos metodológicos de planeamento destas atividades, e a respetiva implementação num contexto real.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The teaching methods of this CU are diverse regarding the specific content and goals to achieve. Thus, the first part of the CU (Introduction to Sports and Leisure Activities) has a more TP nature, aiming to develop the knowledge, skills and competencies at the level of historical framework, conceptual and organizational background, concerning these activities. Classes will be developed through oral exposition, PowerPoint presentation (multimedia projector), and educational videos presentation. Texts will also be presented to have analysis/discussion in class, and will be also presented case studies in order to highlight and strengthen the best practices cases in the area. To consolidate the knowledge transmitted, it is suggested and recommended a literature review and a research in scientific networks about the taught contents. Will be also incentivized the participation in seminars and other pedagogical-scientific events.

Programmatic block eminently PL (trekking, orienteering and golf), will be developed initially through the exploration of the contents worked in TP sessions (mainly through oral and PowerPoint presentation and viewing of educational videos). PL work, done with students (orienteering in both natural and urban environment, trekking expeditions, and golf classes, etc.), enables the acquisition of practical skills both in terms of technical execution, as guiding and supervising of practitioners. Regarding the block of trekking, they should be able to guide groups in pedestrian activities and to plan the implementation of trekking routes. Concerning the orienteering block, the students should be able to perform the technical and tactical basic procedures, organize educational activities oriented to an elementary level, and organize small events (orienteering competitions). Regarding the block of golf, they will be able to perform the basic movements of golf (putting, pitching and chipping), and guide and ensure the initiation of other practitioners.

At the end of the CU it is proposed to participate in a project, where students can observe the application of planning

methodological tools, and its implementation in a real context.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Aires, A., et al (2011). *Orientação. Desporto com pés e cabeça*. Mafra: Federação Portuguesa de Orientação.
 Braga, T. (2007). *Pedestrianismo e Percursos Pedestres. Pico da Pedra: Amigos dos Açores Associação Ecológica*.
 Fraga, A. (2001). *Percursos pedestres: normas para implantação e marcação*. Lisboa: FPCM e CEFD.
 Kouchener, F., & Lyard, J. (2000). *A valorização do turismo de passeio pedestre nos territórios rurais. Guia pedagógico sobre a elaboração e execução de um projecto de passeio pedestre, Inovação em Meio Rural. Caderno nº 12, Observatório Europeu LEADER+*.
 Lança, R. (2007). *O Desporto e o Lazer*. Lisboa: Editorial Caminho.
 Newshman, G. (2006). *Aprenda Golfe*. Londres: Editora Civilização.
 Turismo de Portugal. (2006a). *Produtos Estratégicos: Golfe*. Lisboa: Turismo de Portugal.
 Turismo de Portugal. (2006b). *Produtos Estratégicos: Turismo de Natureza*. Lisboa: Turismo de Portugal.

Anexo II - Futebol II / Football II

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Futebol II / Football II

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Ricardo José Espírito Santo de Melo

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. *Dominar os conceitos relativos à função de treinador de Futebol, as regras de conduta e princípios orientadores da sua intervenção.*
2. *Identificar e descrever os princípios, as regras, a terminologia e a sinalética específica do jogo.*
3. *Dominar os princípios e os conceitos gerais a introduzir em cada fase de evolução do jogo e dos jogadores.*
4. *Dominar os conceitos e conhecer as metodologias aplicáveis ao desenvolvimento das capacidades motoras.*
5. *Identificar os diversos princípios técnicos e táticos (ofensivos e defensivos) do jogo e selecionar exercícios de treino e situações de jogo que favoreçam o desenvolvimento dos processos referidos nas diversas fases de aprendizagem dos jogadores.*
6. *Intervir e dirigir exercícios de acordo com as normas que presidem aos objetivos e identificar os princípios orientadores da direção de equipa.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. *Know the concepts related to the role of football coach, such as rules of conduct and guiding principles of his intervention.*
2. *Identify and describe the principles, rules, terminology and game-specific signage.*
3. *Master the principles and general concepts to be introduced in each stage of evolution of the game and the players.*
4. *Master the concepts and know the applicable methodologies to the development of motor skills.*
5. *Identify the various technical and tactical (offensive and defensive) principles of the game and select the training exercises and game situations that favour the development of the identified processes in the various phases of the players' learning.*
6. *Intervene and conduct exercises according to the rules that govern the objectives and identify the guiding principles of team direction.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. *Metodologia do treino de Futebol*
2. *Técnico-tática do Futebol II*
3. *Psicologia aplicada ao Futebol*
4. *Gestão e organização do Futebol.*

9.4.5. Syllabus:

1. *Methodology of Soccer Training*
2. *Technical-Tactical of Football II*
3. *Psychology applied to Football*
4. *Football management and organization.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos programáticos têm uma relação direta com os objetivos da UC, no plano da aquisição de saberes específicos sobre a modalidade desportiva abordada, no que diz respeito ao desenvolvimento de competências no domínio da análise, planeamento, condução e direção dos processos de ensino, treino e competição, de acordo com os referenciais de formação em vigor e em função das características dos praticantes e dos contextos de intervenção. Assim, os objetivos são consolidados através dos seguintes conteúdos: o objetivo 1 através do conteúdo 2; o objetivo 2 através dos conteúdos 1, 2 e 3; o objetivo 3 através do conteúdo 2; o objetivo 4 através do conteúdo 1; o objetivo 5 através do conteúdo 2; e o objetivo 6 através dos conteúdos 3 e 4.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The syllabus has a direct relation with the objectives of the CU, both the acquisition of specific knowledge about the sport and in terms of developing skills in planning and training, according to the reference framework for coaches and depending on the characteristics of the practitioners. Therefore, objective 1 is achieved through content 2; objective 2 is achieved with contents 1, 2 and 3; objectives 3 is expressed by content 2; objective 4 is achieved with content 1; objective 5 is achieved with content 2; lastly, objectives 6 is achieved with contents 3 and 4.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos T são apresentados em sessões expositivas e os PL através da exposição oral, demonstração, observação/correção e material didático específico para cada bloco.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1. Participação nas aulas e em outras actividades - 10 p*
- 2. Classificação nas provas T - 90 p*
- 3. Classificação na provas PL - 100 p*

Para aprovação na AF, o estudante terá de ter classificação mínima de: 50 p no item 3.

AE

- 1. Provas T - 100 p*
- 2. Provas PL - 100 p*

O acesso à prova PL está condicionado à obtenção de: 50 p na prova T.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

T contents will be presented in expositive sessions and PL sessions will be presented through oral exposition, demonstration observation/correction and specific educational materials to each block.

The evaluation will be made by continuous evaluation (CE) or exam (EE) [200 points (p) = 20 marks].

CE

- 1. Participation in classes and other activities - 10 p*
- 2. T assessments - 90 p*
- 3. PL assignments - 100 p*

For approbation on the CE the student must have a minimum of: 50 p in item 3

EE

- 2. T assessment - 100 p*
- 3. PL assignment - 100 p*

To access PL assessment the student must have a minimum of: 50 p in the T assessment.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias a utilizar, na lecionação da UC, sustentam-se em estratégias que visam integrar as propostas constantes nos referenciais de formação do Plano Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) – Grau I.

A componente T da UC tem como objetivos fundamentais desenvolver conhecimentos, capacidades e competências ao nível do enquadramento conceptual e organizacional desta modalidade. As aulas serão desenvolvidas através da exposição oral, de apresentações em PowerPoint (projektor de multimédia), e apresentação de vídeos didáticos.

Na componente PL pretende-se promover o conhecimento aprofundado da modalidade, através da aquisição de conhecimentos sobre: pedagogia do desporto, didáticas específicas, simular situações de ensino e de treino, intervenção em contexto de competição, bem como desenvolver a proficiência na prática. Serão desenvolvidas sessões com carácter prático e didático, centradas no processo ensino-aprendizagem da modalidade e respetivas progressões pedagógicas bem como orientação de algumas tarefas ou sessões práticas, pelos estudantes. Será também incentivada a participação em seminários e outros eventos de carácter científico-pedagógico.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The methods used for teaching the course have different strategies that aim to meet the national guidelines for the training of sports coaches - level 1. The methodologies adopted are, therefore, diversified and attend to the specificity of the contents and aims.

The first part of the course is theoretical, having as its main goal the development of knowledge skills and competencies in the sport. Lessons will be taught with oral exposition, powerpoint presentations and video observation.

In Laboratorial-Practical lessons, the aim is to promote the knowledge of the sport, the learning of pedagogical contents and specific didactics, training simulationa, teaching and intervention in a competitive setting, as well as the development of proficiency in the sport. Lessons will have a practical and didactical approach, centred in the sport specific learning process and their pedagogical rpgressions, as well as the conduction of tasks or sessions by the students. The participation in seminars and other scientific events will be incentivated.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Alves, J., & Brito, A. (2011). *Manual de psicologia do desporto para treinadores*. Lisboa: Omniserviços.
 Bridgewater, S. (2010). *Football Management*. Hampshire: Palgrave-Macmillan.
 Castelo, J. (2003). *Futebol. Guia Prático de Exercícios de Treino*. Lisboa: Visão e contextos.
 Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização e dinâmica do jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
 Clemente, F., & Mendes, R. (2014). *Aprender o Jogo Jogando*. Coimbra: ESEC.
 Gama, J., et al. (2017). *Novos Métodos para Observar e Analisar o Jogo de Futebol*. Lisboa: Prime Books.
 Mallo, J. (2015). *Complex Football: From Seirul•lo´s Structured Training to Frade´s Tactical Periodisation*. Madrid: Topprosoccer.
 Matos, L., & Castelo, J. (2009). *Futebol - Conceção e Organização de 1100 Exercícios Específicos de Treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
 Mendonça, P. (2014). *Modelo de Jogo do FC Bayern Munique. Como vencer através da periodização táctica*. Lisboa: Chiado books.

Anexo II - Desportos e Atividades de Ginásio II / Sports and Fitness Activities

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Desportos e Atividades de Ginásio II / Sports and Fitness Activities

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Francisco José Ascenso Campos

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Hidroginástica:

1.1. *Planificar e conduzir a atividade, aplicando as técnicas e os métodos de montagem coreográficos adequados às características dos praticantes.*

1.2. *Adotar estratégias de intervenção adequadas à especificidade do contexto.*

2. Indoor Cycling:

2.1. *Planificar e conduzir a atividade, aplicando as técnicas e os métodos de montagem coreográficos adequados às características dos praticantes.*

2.2. *Adotar estratégias de intervenção adequadas à especificidade do contexto.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. Aqua Aerobics:

1.1. *Plan and conduct the activity, applying the appropriate technics and choreographic methods suitable to the practitioners characteristics.*

1.2. *2. Adopt intervention strategies suitable to the specificity of the context.*

2. Indoor Cycling:

2.1. *Plan and conduct the activity, applying the appropriate technics and choreographic methods suitable to the practitioners characteristics.*

2.2. *2. Adopt intervention strategies suitable to the specificity of the context.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. Hidroginástica

1.1. *Origem e evolução, características e objetivos, benefícios e equipamento utilizado*

1.2. *Exercícios específicos, técnica de execução, componentes críticas e erros comuns*

1.3. *Sessão tipo: estrutura, estratégias e metodologia de construção coreográfica*

1.4. *Especificidade da intervenção pedagógica (instrução, ordens de comando, feedback pedagógico, demonstração, comunicação, posicionamento)*

2. Indoor Cycling

2.1. *Origem e evolução, características e objetivos, benefícios e equipamento utilizado*

- 2.2. Exercícios específicos, técnica de execução, componentes críticas e erros comuns
- 2.3. Sessão tipo: estrutura, estratégias e metodologia de construção coreográfica
- 2.4. Especificidade da intervenção pedagógica (instrução, ordens de comando, feedback pedagógico, demonstração, comunicação, posicionamento).

9.4.5. Syllabus:

- 1. Aqua Aerobics
 - 1.1. Origin and evolution, characteristics and objectives, benefits and used equipment
 - 1.2. Specific exercises, technical execution, critical components and common errors
 - 1.3. Model session: structure, strategies and methodology of choreographic construction
 - 1.4. Specificity of pedagogical intervention (instruction, command orders, pedagogical feedback, demonstration, communication, technical position)
- 2. Indoor Cycling
 - 2.1. Origin and evolution, characteristics and objectives, benefits and used equipment
 - 2.2. Specific exercises, technical execution, critical components and common errors
 - 2.3. Model session: structure, strategies and methodology of choreographic construction
 - 2.4. Specificity of pedagogical intervention (instruction, command orders, pedagogical feedback, demonstration, communication, technical position).

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Esta UC pretende desenvolver a compreensão e aquisição de conhecimentos no domínio das atividades de ginásio, e adquirir e consolidar competências elementares através da vivência de algumas atividades de grupo de fitness (Hidroginástica e Indoor Cycling), na vertente TP e PL, essencialmente de cariz prático. Em termos globais, os objetivos 1 e 2 são, respetivamente, consolidados através dos conteúdos 1 e 2.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

This CU intends to develop the understanding and acquisition of knowledge in the field of fitness and activities, and to acquire and consolidate elementary competences through the experience of some fitness group activities (Aqua Aerobics and Indoor Cycling), in a TP and PL component, essentially practical. Generally speaking, the objectives 1 and 2 are, respectively, consolidated through contents 1 and 2.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos TP são apresentados em sessões expositivas. A parte PL será consolidada através da vivência das atividades Hidroginástica e Indoor Cycling, para aperfeiçoamento da componente técnica e motora e domínio musical. Posteriormente, os alunos passarão por situações de prática pedagógica com o objetivo de melhorar a sua intervenção técnica.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1. Desempenho técnico e pedagógico - 130 p
 - 1.1. Hidroginástica - 65 p
 - 1.2. Indoor Cycling - 35 p
 - 1.3. Desempenho técnico - 30 p
- 2. Conhecimento teórico (trabalho escrito) - 60 p
- 3. Comportamento e atitude - 10 p

Para aprovação na AF o aluno terá de ter classificação mínima de: 65 p no desempenho técnico e pedagógico; e 30 p no conhecimento teórico.

AE

- 1. Prova escrita - 60 p
- 2. Prova prática - 140 p

Para aprovação na AE o aluno terá de ter classificação mínima de: 30 p na prova escrita; e 70 p na prova prática.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

TP contents are presented in expository sessions. PL part will be consolidated through the experience of Aqua Aerobics and Indoor Cycling, to improve the technical and motor component and musical domain. Subsequently, the students will go through situations of pedagogical practice with the aim of improving their technical intervention. The evaluation be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EF

- 1. Technical and pedagogical performance - 130 p
 - 1.1. Hydrogynas - 65 p
 - 1.2. Indoor Cycling - 35 p
 - 1.3. Technical performance - 30 p
- 2. Theoretical knowledge (written work) - 60 p
- 3. Behavior and attitude - 10 p

For approval in EF the student must have a minimum grade of: 65 p in technical and pedagogical performance; and 30 p in theoretical knowledge.

EE

- 1. Written test - 60 p
- 2. Practical test - 140 p

For approval in EE the student must have a minimum grade of: 30 p in the written test; and 70 p in the practical test.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

Os objetivos 1 e 2 são consolidados através da vivência prática, suportada e devidamente fundamentada em termos teóricos por bibliografia da especialidade. Após a vivência das atividades de Hidroginástica e de Indoor Cycling, o estudante passará por um processo de prática pedagógica, onde terá experiência enquanto técnico destas atividades específicas.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The objectives 1 and 2 are consolidated through practical experience, supported and duly substantiated in theoretical terms by literature of the specialty. After the experience of the activities of Aqua Aerobics and Indoor Cycling, the student will undergo a process of pedagogical practice, where he will have a technical experience of these specific activities.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor (s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

*Barbado, C. (2011). Manual del ciclo indoor. Barcelona: Editorial Paidotribo.
Bonachela, V. (1999). Manual básico de hidroginástica. Rio de Janeiro: Editora Sprint.
Bonelli, S. (2001). Aquatic Exercise - ACE Group Fitness. San Diego: ACE.
Brunette, K. (2017). IC for optimal exercise. Dalton: Southeastern Communications.
Campos, F., Dias, G., & Mendes, R. (2015). Hidroginástica para idosos. In G. Dias, R. Mendes, P. Silva, & M. Branquinho (Eds.), Gerontomotricidade: actividades lúdicas e pedagógicas para o corpo envelhecido (pp. 49-67). Coimbra: ESEC.
NSCA (2016). Exercise technique manual for RT. Champaign: Human Kinetics.
Peterson, J. (2011). IC certified instructor training manual. Monterey: Healthy Learning.
Santos-Rocha, R., Rieger, T., & Jiménez, A. (2015). Europeactive's essentials for fitness instructors. Champaign: Human Kinetics.*

Anexo II - Aeróbica / Aerobics**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Aeróbica / Aerobics

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Francisco José Ascenso Campos

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Planificar e conduzir a atividade, a um nível intermédio/avançado, aplicando técnicas e métodos de montagem coreográficos adequados às características dos praticantes.*
- 2. Adotar estratégias de intervenção adequadas à especificidade do contexto.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. Plan and conduct the activity, at an intermediate/advanced level, applying appropriate technics and choreographic methods adapted to the characteristics of the practitioners.*
- 2. Adopt intervention strategies suitable to the specificity of the context.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Aeróbica*
 - 1.1. Origem e evolução, características e objetivos, benefícios e equipamento utilizado*
 - 1.2. Exercícios específicos, técnica de execução, componentes críticas e erros comuns*
 - 1.3. Sessão tipo: estrutura e metodologia de construção coreográfica*
 - 1.4. Especificidade da intervenção pedagógica (instrução, ordens de comando, feedback pedagógico, demonstração, comunicação, posicionamento)*
- 2. Metodologia de construção coreográfica*
 - 2.1. Método da adição e da adição-subtração*
 - 2.3. Método de inserção e de espelho (pares e trios).*

9.4.5. Syllabus:

- 1. Aerobics*
 - 1.1. Origin and evolution, characteristics and objectives, benefits and equipment used*
 - 1.2. Specific exercises, execution technique, critical components and common errors*

1.3. Type session: structure and methodology of choreographic construction

1.4. Specificity of pedagogical intervention (instruction, command orders, pedagogical feedback, demonstration, communication, positioning)

2. Methodology of choreographic construction

2.1. Addition and addition-subtraction method

2.3. Insertion and mirror (pares e trios) method.

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Esta UC visa desenvolver a compreensão e aquisição de competências na abordagem da atividade de fitness Aeróbica, recorrendo a técnicas e métodos de montagem coreográfica mais complexos e avançados que os abordados em Desportos e Atividades de Ginásio I (eg., Método da Pirâmide Total ou Pirâmide de Pares), na vertente TP e PL, essencialmente prática. Em termos globais, os objetivos 1 e 2 são, respetivamente, consolidados através dos conteúdos 1 e 2.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

This CU aims to develop the skills understanding and acquisition in approaching to the Aerobics fitness activity, using more complex and advanced methodology choreographic construction than those covered in Sports and Gym Activities I (eg., Método da Pirâmide Total ou Pirâmide de Pares), in a TP and PL component, essentially practical. Generally speaking, the objectives 1 and 2 are, respectively, consolidated through contents 1 and 2.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos TP são apresentados em sessões expositivas. A parte PL será consolidada através da vivência da atividade a um nível intermédio/avançado, para aperfeiçoamento da componente técnica e motora e domínio musical. Posteriormente, os estudantes passarão por situações de prática pedagógica com objetivo de melhorar a sua intervenção técnica.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1. Desempenho técnico e pedagógico - 130 p

1.1. Aeróbica - 70 p

1.2. Fase de alongamento - 30 p

1.3. Desempenho técnico - 30 p

2. Conhecimento teórico (trabalho escrito) - 60 p

3. Comportamento e atitude - 10 p

Para aprovação na AF o aluno terá de ter classificação mínima de: 65 p no desempenho técnico e pedagógico; e 30 p no conhecimento teórico.

AE

1. Prova escrita - 60 p

2. Prova prática - 140 p

Para aprovação na AE o aluno terá de ter classificação mínima de: 30 p na prova escrita; e 70 p na prova prática.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

TP contents are presented in expository sessions. PL part will be consolidated through the experience of the activity at an intermediate/advanced level, to improve the technical and motor component and musical domain. Subsequently, the students will go through situations of pedagogical practice with the aim of improving their technical intervention.

The evaluation be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EF

1. Technical and pedagogical performance - 130 p

1.1. Aerobics - 70 p

1.2. Stretching phase - 30 p

1.3. Technical performance - 30 p

2. Theoretical knowledge (written work) - 60 p

3. Behavior and attitude - 10 p

For approval in EF the student must have a minimum grade of: 65 p in technical and pedagogical performance; and 30 p in theoretical knowledge.

EE

1. Written test - 60 p

2. Practical test - 140 p

For approval in EE the student must have a minimum grade of: 30 p in the written test; and 70 p in the practical test.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

Os objetivos 1 e 2 são consolidados através da prática, devidamente fundamentada em termos teóricos por bibliografia da especialidade. Após a vivência da atividade Aeróbica a nível intermédio/avançado, o estudante passará por um processo de prática pedagógica, onde terá uma experiência enquanto técnico de instrutor de uma atividade de grupo de fitness que lhe irá conferir competências necessárias para conduzir outras atividades de grupo (eg., Hidroginástica, Indoor Cycling).

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The objectives 1 and 2 are consolidated through practice, duly substantiated in theoretical terms by literature of the specialty. After the Aerobics activity at an intermediate/advanced level, the student will undergo a pedagogical practice process, where he will have an experience as an instructor of a fitness group activity, that will give him the necessary skills to conduct other group activities (eg., Aqua Aerobics, Indoor Cycling).

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor (s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Francis, L., & Seibert, R. (2000). Teaching a group exercise class. In D. Green (Ed.), Group fitness instructor manual (pp. 179-204). San Diego: ACE.

Franco, S., & Santos, R. (1999). A essência da ginástica aeróbica. Rio Maior: ESDRM.

González, I., Erquicia, B., & González, S. (2005). Manual de aeróbic y step. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Kennedy-Armbruster, C., & Yoke, M. (2009). Methods of group exercise instruction. Champaign: Human Kinetics.

Martín, M. (2000). Aeróbic y fitness: fundamentos y principios básicos. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.

Papi, J. (2004). Aeróbic en salas de fitness. Manual teórico práctico. Barcelona: INDE.

Rieger, T., Naclerio, F., Jiménez, A., & Moody, J. (2015). Europeactive's foundations for exercise professionals. Champaign: Human Kinetics.

Santos-Rocha, R., Rieger, T., & Jiménez, A. (2015). Europeactive's essentials for fitness instructors. Champaign: Human Kinetics.

Anexo II - Controlo Motor e Aprendizagem / Motor Control and Learning**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Controlo Motor e Aprendizagem / Motor Control and Learning

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Sousa Mendes

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Conhecer os fundamentos e aplicações do Controlo Motor como área de estudo do comportamento motor.*
- 2. Compreender os conceitos básicos e terminologia fundamental utilizada em aprendizagem motora.*
- 3. Reconhecer as operações, os processos e os mecanismos subjacentes à prestação e aprendizagem motora.*
- 4. Conhecer os modelos e as teorias explicativas do controlo e aprendizagem motora.*
- 5. Compreender os fatores de aprendizagem e interpretação dos seus efeitos na aquisição e aprendizagem motora.*
- 6. Aplicar os conteúdos da UC ao campo das Ciências do Desporto.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. To know the fundamentals and applications of Motor Control as a study field of Motor Behavior.*
- 2. To understand the basic concepts and fundamental terminology used in motor learning.*
- 3. To recognise the operations, processes and the underlying mechanisms of motor learning and performance.*
- 4. To understand the models and theories that explain motor control and learning.*
- 5. To understand the learning factors and interpretation its effects in the motor learning.*
- 6. To apply the CU contents in the Sport Sciences field.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Performance, aprendizagem e medidas de desempenho motor*
- 2. Operações de Aprendizagem*
- 3. Fatores de aprendizagem: Instrução e demonstração; Organização da prática; Variabilidade das condições de prática e interferência contextual; Informação de retorno sobre o resultado*
- 4. Teorias e modelos de controlo motor e aprendizagem: Teoria do circuito fechado; Teoria do esquema; Teoria dos sistemas dinâmicos*
- 5. Parâmetros e invariantes do controlo motor*
- 6. Memória*
- 7. Transfer.*

9.4.5. Syllabus:

- 1. Learning, performance and measurements in motor control*
- 2. Learning operations*
- 3. Learning factors: Organization of practice Instruction and demonstration; Context interference and variability of practice conditions; Knowledge of results*
- 4. Models and theories in motor control and learning: Closed loop theory; Schema theory; Dynamic Systems theory*
- 5. Parameters and invariants in Motor Control*

- 6. Memory
- 7. Transfer.

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os processos, mecanismos e teorias do controlo e aprendizagem motora abordados na UC de Controlo Motor constituem um corpo de conhecimentos que permitem analisar e compreender o comportamento motor, essencial ao diplomado em Desporto e Lazer. Os fatores de aprendizagem indispensáveis à criação de condições favoráveis aos processos de aquisição e aprendizagem motora na perspetiva da intervenção em Atividade Física e Desporto são analisados com enfoque TP e PL.

Assim, o objetivo 1 é concretizado através dos objetivos 1 a 7. O objetivo 2 é atingido com os conteúdos 1, 2 e 3. O objetivo 3 é atingido com os conteúdos 2 e 3. O objetivo 4 é concretizado através do conteúdo 4. O objetivo 5 atinge-se com o conteúdo 3. O objetivo 6 é de carácter geral, sendo atingido através de todos os conteúdos.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The processes, mechanisms and theories of motor control and learning taught in this CU constitute a body of knowledge which enable a better analysis and comprehension of motor behaviour, crucial to the sport and leisure graduate. Learning factors indispensable to the creation of favourable conditions to the acquisition and motor learning will be analysed with a TP and PL focus.

Therefore, Learning outcome (LO) 1 is achieved through contents 1 to 7. LO 2 is attained with contents 1, 2 and 3. LO 3 is achieved through contents 2 and 3. LO 4 is achieved with content 4. LO 5 is attained through content 3. Lastly, LO 6 is achieved with contents 1 to 7.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos programáticos serão lecionados em sessões teóricas expositivas, onde são apresentados os conceitos fundamentais e o “estado da arte”. As sessões teóricas são complementadas com sessões práticas relacionadas com os conteúdos lecionados e posterior discussão da metodologia utilizada e dos resultados obtidos. É ainda solicitado aos estudantes a realização de trabalhos práticos sobre os conteúdos abordados, fora das horas de contacto previstas para a UC.

Usar-se-á ainda o apoio da plataforma e-learning da escola e dos documentos referenciados para estudo dos conteúdos programáticos.

A avaliação será por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1. Teste escrito - 70 p
- 2. Avaliação oral - 30 p
- 3. Trabalho de recolha de dados - 60 p
- 4. Participação em pesquisa científica - 30 p
- 5. Comportamento e atitudes - 10 p

AE

Prova escrita - 200 p

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Contents will be taught in presentation sessions, where their fundamental concepts and its “state of the art” will be explored. Sessions will be complemented through experiencing practical situations and its discussion in class. Paper works, observation and assessment of early motor behavior will also be requested. The school’s e-learning platform, as well as some reference documents will also be used.

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EF

- 1. Written test - 70 p
- 2. Oral assessment - 30 p
- 3. Data collection work - 60 p
- 4. Participation in a scientific research - 30 p
- 5. Attitudes and behavior - 10 p

EE

Written test - 200 p

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias de ensino privilegiam a complementaridade de abordagens T, TP e PL relativas a cada um dos conteúdos. As sessões T e os trabalhos TP e PL realizados em contexto de aula darão aos estudantes a possibilidade de compreender a aplicabilidade prática dos modelos e teorias apresentadas. A PL envolve recolha de dados para elaboração de trabalho prático. O trabalho autónomo dos estudantes incidirá sobre a leitura prévia de textos que permitam ao estudante compreender os conteúdos das aulas teóricas. Para além disso, a elaboração de um trabalho prático dará aos estudantes a possibilidade de relacionarem os modelos e teorias apresentadas nas sessões teóricas com a vivência de situações práticas, onde serão enfatizados os fatores de aprendizagem indispensáveis à criação de condições favoráveis aos processos de aquisição e aprendizagem motora na perspetiva da intervenção em Educação Física e Desporto, facilitando desta forma o cumprimento dos objetivos propostos para a UC.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

Teaching methodologies will privilege complementary T, TP and PL approaches related to each of the contents. T sessions and TP and PL assignments will allow students to understand and practical applicability of the models and theories taught. PL component involves data field analysis to make practical work. Students' autonomous work require that they read texts and articles that prepare them to better understand the theoretical contents taught. Furthermore, by doing a practical investigation project the students will provide them with the possibility to relate the theoretical presentation of the contents with its practical applications. here, emphasis in learning factors indispensable to the creation of appropriate conditions for the process of acquisition and motor learning is put, creating a favorable learning atmosphere, thus complying with the learning outcomes proposed to this curricular unit.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Barreiros, J. (1992). Aprendizagem Motora: Variabilidade das Condições de Prática e Interferência Contextual. Lisboa: FMH.
 Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-Led Approach. Champaign: Human Kinetics.
 Godinho, M. (2007). Controlo motor e aprendizagem: Fundamentos e aplicações. Lisboa: UTL-FMH.
 Godinho, M., Mendes, R., Melo, F., Matos, R., & Barreiros, J. (2005). Controlo motor e aprendizagem: Trabalhos Práticos. Lisboa: FMH.
 Godinho, M., & Mendes, R. (1996). Aprendizagem motora: Informação de retorno sobre o resultado. Lisboa: FMH.
 Lee, T. (2011). Motor Control in Everyday Actions. Champaign: Human Kinetics.
 Passos, P. (2013). Comportamento Motor, Controlo e Aprendizagem. Lisboa: FMH.
 Rose, D. (1997). A multilevel approach to the study of motor learning and control. Boston: Allyn & Bacon.
 Schmidt, R., & Lee, T. (2014). Motor Learning and Performance. Champaign: Human Kinetics.

Anexo II - Metodologia do Treino Desportivo / Methodology of Sports Training

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Metodologia do Treino Desportivo / Methodology of Sports Training

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Artur Manuel Lourenço Tavares dos Anjos Martins

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Conhecer os principais conceitos, modelos e métodos gerais de treino desportivo.*
- 2. Conhecer os métodos de treino específicos de cada uma das componentes do treino.*
- 3. Conhecer e saber aplicar conceitos, teorias e modelos de planeamento relacionados com: carreiras desportivas individuais, macrociclos, mesociclos e microciclos de treino.*
- 4. Saber adaptar os planos de macrociclos, mesociclos, microciclos e as sessões de treino desportivo a diferentes idades e níveis de formação e prestação desportiva.*
- 5. Conhecer as especificidades da metodologia do treino nos desportos individuais.*
- 6. Conhecer as especificidades da metodologia do treino nos desportos coletivos.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. Know the main concepts, models and general methods of sports training.*
- 2. Knowing the specific training methods for each of the training components.*
- 3. Know and apply the concepts, theories and planning models related to: individual sporting careers, macrocycles, mesocycles training and micro cycles.*
- 4. Know how to adapt plans of macrocycles, mesocycles, microcycles and sports training sessions to different ages and levels and sport performance.*
- 5. Know specifics of the training methodology in individual sports.*
- 6. Know specificities of the training methodology in collective sports.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Principais conceitos associados ao treino desportivo.*
- 2. Princípios gerais e modelos explicativos dos efeitos do treino físico.*
- 3. Componentes do treino desportivo.*
- 4. Métodos gerais de treino.*
- 5. Preparação física nos desportos coletivos e nos desportos individuais: métodos de treino específicos de cada uma*

das capacidades e subcapacidades físico-motoras.

6. Preparação técnica nos desportos coletivos e nos desportos individuais: objetivos e metodologias específicas.

7. Preparação tática nos desportos coletivos e nos desportos individuais: objetivos e metodologias específicas.

8. Planeamento e periodização no treino nos desportos coletivos e nos desportos individuais.

8.1. Elaboração de planos de macrociclos, mesociclos e microciclos de treino.

9. A sessão de treino desportivo.

9.1. Elaboração de planos de sessão de treino desportivo para os desportos coletivos e para os desportos individuais.

9.4.5. Syllabus:

1. Key concepts associated with sports training.

2. General principles and explanatory models of the effects of physical training.

3. Components of sports training.

4. General methods of training.

5. Physical preparation in team sports and individual sports: specific training methods for each motor capacity.

6. Technical preparation in team sports and individual sports: objectives and specific methodologies.

7. Tactical preparation in team sports and individual sports: objectives and specific methodologies.

8. Planning and periodization in sports training in team sports and individual sports.

8.1. Preparation of training macrocycles, mesocycles and microcycles.

9. The sports training session.

9.1. Development of plans for sports training sessions in team sports and individual sports.

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os objetivos visam a preparação dos alunos para a compreensão de conceitos e teorias T, conhecimentos T e TP sobre modelos de planeamento e organização do treino desportivo adaptáveis a desportos individuais e desportos coletivos. Para a concretização de cada um dos objetivos programados estabeleceram-se conteúdos programáticos específicos relacionados da seguinte forma: o objetivo 1 relaciona-se com os conteúdos 1, 2 e 3; o objetivo 2 relaciona-se com os conteúdos 4, 5, 6 e 7; os objetivos 3 e 4 estão associados aos conteúdos 8 e 9.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The objectives aims to prepare students for the understanding of T concepts and theories, T and TP knowledge about models of planning and organization of the sports training adaptable to individual sports and collective sports. In order to achieve each one of the programmed objectives, specific programmatic contents have been established as it follows: objective 1 is related to contents 1, 2 and 3; objective 2 is related to contents 4, 5, 6 and 7; objectives 3 and 4 are associated with content 8 and 9.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As metodologias utilizadas visam a autonomia no estudo e integração dos saberes T em contexto TP e PL. Às aulas expositivas (T) sucedem-se aulas de apresentação de trabalhos realizados autonomamente seguindo estratégias de "descoberta guiada" (TP e PL).

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1) Teste escrito - 90 p

2) Trabalho TP 1 - 40 p

3) Trabalho TP 2 - 40 p

4) Participação nas aulas - 10 p

5) Participação em atividades complementares - 20 p

AE

1) O acesso à AE é reservado aos alunos que obtenham pelo menos 40 p no somatório dos itens 2 e 3 da AF.

2) A AE consta de uma prova escrita (200 p).

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The methodologies used aim at autonomy in the study and integration of T knowledge in TP and PL context.

The lectures (T) are followed by classes to the presentation of works carried out autonomously following strategies of "guided discovery" (TP and PL).

The evaluation be performed by frequency (AF) or exam (AE) [200 points (p) = 20 values].

AF

1) Written test - 90 p;

2) TP work 1 - 40 p;

3) TP work 2- 40 p;

4) Participation in classes - 10 p;

5) Participation in complementary activities - 20 p.

AE

1) Access to the AE is reserved for students who obtain at least 40 p in the somatory of the itens 2 and 3 of the AF.

2) The AE consists of a written test (200 p).

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

A formação está orientada para a autonomia no estudo, e para a integração dos saberes T em contexto TP e PL. O domínio das matérias sobre as metodologias de treino específicas e sobre o planeamento do treino desportivo é

avaliado no teste escrito e nas apresentações dos trabalhos 1 e 2 e em inquirições verbais que decorrem durante essas apresentações.

A aquisição dos saberes é verificada em prova escrita (componente T) e na apresentação de trabalhos TP e PL.

A participação em atividades complementares é reportada sob a forma de relatório.

Utiliza-se metodologias que estimulam pesquisa guiada e ensino recíproco das matérias, tornando os saberes mais próximos da futura intervenção profissional, tal como proposto nos objetivos.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The training is oriented to autonomy in the study, and to the integration of T knowledge in TP and PL context. The domain of the subjects on the specific training methodologies and on the planning of the sports training is evaluated in the written test and the presentations of works 1 and 2 and in verbal inquires that take place during these presentations.

The acquisition of knowledge is verified in written test (T component) and presentation of TP and PL works.

Participation in complementary activities is made by a report.

Methodologies that stimulate guided research and reciprocal teaching of the subjects are used, making the knowledge closer to the future professional intervention, as proposed in the objectives.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Bompa, T., & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics.

Castelo, J. (2000). Metodologia do treino desportivo. Lisboa: FMH.

Fox, E., & Mathews, D. (1986). Bases Fisiológicas da Educação e dos Desportos. Rio de Janeiro: Guanabara.

Gomes, A. (2010). Carga de treinamento nos esportes. Londrina: Sport Training.

Manno, R. (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo

Martins de Carvalho, A. (2004). Percursos de vida desportiva. Coimbra: Mar da Palavra.

Matveiev, L. (1986). Fundamentos do Treino Desportivo. Lisboa: Livros Horizonte.

Rippetoe, M., & Baker, A. (2014). Practical Programming for Strength Training. Wichita Falls: Aasgaard Company.

Weineck, J. (1986). Manual de treinamento esportivo. São Paulo: Manole.

Wilmore, J., & Costill, D. (1999). Physiology of Sport and Exercise. Champaign: Human Kinetics.

Anexo II - Jogo e Motricidade na Infância / Play and Child's Movement

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Jogo e Motricidade na Infância / Play and Child's Movement

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Sousa Mendes

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Conhecer o significado sociocultural e educativo do jogo e a relevância da atividade lúdica no desenvolvimento infantil.

2. Conhecer as teorias do jogo e a relação deste com as etapas de desenvolvimento motor.

3. Saber analisar as características dos jogos e atividades lúdicas e a sua aplicabilidade para o desenvolvimento da criança até aos 10 anos.

4. Conhecer as orientações curriculares e programas de Motricidade Infantil em vigor no pré-escolar e 1º CEB.

5. Ser capaz de planejar situações lúdicas, combinando diversas habilidades motoras fundamentais e jogos.

6. Observar, analisar e interpretar sessões letivas de Jogo e Motricidade na Infância (JMI).

7. Compreender a intervenção técnico-pedagógica em JMI, com base na investigação produzida nos âmbitos da motricidade humana e das Ciências do Desporto.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. To know the sociocultural and educative meaning of play and the importance of it in early motor development.

2. To know the theories of play and its relation with the stages of motor development.

3. To analyse the characteristics of games and play and its applicability in the development of the child up till 10 years old.

4. To know the curricular guidelines and early motor development programmes.

5. To be capable of planning play situations, where various fundamental motor skills and games are combined.

6. Observe, analyse and interpretate Play and Early Motor Development (PEMD) sessions.

7. To understand the technical and pedagogical intervention in PEMD, based in the research that is produced under the scope of human movement and sports sciences.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. *JMI: conceitos, fundamentos e enquadramento científico, sociocultural, profissional e pedagógico*
2. *Teorias e perspetivas explicativas do jogo e da atividade lúdica*
3. *Taxonomia dos jogos e das atividades motoras e lúdicas*
4. *Padrões e habilidades motoras fundamentais manipulativas, posturais e locomotoras*
5. *Atividades e jogos perceptivo-motores (imagem e percepção corporal, percepção e representação espacial)*
6. *Perícia e manipulação*
7. *Deslocamentos e equilíbrios*
8. *Atividades gímnicas de base (solo, aparelhos e objetos)*
9. *Atividades rítmicas expressivas e dança*
10. *Atividades e percursos na natureza*
11. *Jogos tracionais e jogos pré-desportivos*
12. *Atividades integradas com conteúdos e objetivos curriculares de domínios e áreas de formação no Pré-Escolar e 1º CEB*
13. *Observação e avaliação do comportamento motor infantil em sessões práticas de JMI.*

9.4.5. Syllabus:

1. *PEMD: Concepts, fundaments and scientific, sociocultural, professional and pedagogical framing*
2. *Theories and perspectives of play*
3. *Taxonomy of games and motor activities*
4. *Patterns and fundamental, postural, manipulative and locomotive motor abilities*
5. *Perceptive and motor activities and games (image and body perception, perception and spatial representation)*
6. *Manipulation and skill*
7. *Balance and movement*
8. *Basic gymnastic activities (floor, apparatus and objects).*
9. *Dance and rhythmic expression activities*
10. *Nature courses and activities*
11. *Traditional games and pre-sportive games*
12. *Activities with integration of contents and aims from other fields of education in pre and primary school*
13. *Observation and assessment of the child's motor behaviour in sessions of PEMD.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos desta UC estão desenhados de forma a que os estudantes possam adquirir uma visão integrada sobre a intervenção no campo do JMI, em diversos contextos. A contextualização TP inicial permitirá enquadrar a intervenção técnica, onde os alunos observam e intervêm em sessões práticas de motricidade infantil, lecionadas a crianças que frequentam tanto o 1.º CEB como o Jardim de Infância.

Assim, os objetivos 1 e 2 cumprem-se com os conteúdos 1 e 2. Os objetivos 3 e 6 são atingidos através dos conteúdos 3, 4, 5 e 13. O objetivo 4 atinge-se com o conteúdos 5 e 12. O objetivo 5 atinge-se com os conteúdos 4 a 11. Por fim, o objetivo 7, sendo um objetivo geral, é atingido após a leção de todos os conteúdos.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

This CU's contents are designed in a way that students are able to acquire an integrated view in the area of Play and early motor development in various contexts. The initial theoretical framework allow the justification of the practical intervention, where students observe and intervene in practical sessions taught to children between the age of 4 to 10. Learning Outcome (LO) 1 and 2 is achieved with contents 1 and 2. LO 3 and 6 is achieved through contents 2, 4, 5 and 13. LO 4 is achieved with content 5 and 12. LO 5 is reached with contents 4 to 11. Lastly, LO 7, being general, is reached through teaching all contents.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos TP e PL são lecionados através da exposição oral e da apresentação por Powerpoint, complementada através da visualização de vídeos didáticos, análise/discussão de textos e estudos de caso.

Os estudantes observam as aulas lecionadas a crianças pelos professores da UC, nomeadamente o comportamento motor infantil no que concerne aos padrões motores fundamentais e aos jogos e atividades lúdicas planeadas, recorrendo a instrumentos de observação e de avaliação específicos.

A avaliação será por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1. *Teste escrito - 90 p*
2. *Trabalho de observação de sessões de motricidade infantil - 100 p*
3. *Atitudes e comportamentos: 10 p*

AE

Prova escrita - 200 p

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

TP and PL contents are taught through oral sessions and powerpoint presentations, complemented with the presentation of didactic videos and analysis and discussion of texts and case studies.

Students observe the sessions taught by the teachers, namely regarding the children's motor behaviour, locomotor patterns, games and activities planned, using specific observational tools.

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EF

1. Written test - 90 p
2. Observation work on children's motricity sessions - 100 p
3. Attitudes and behaviour - 10 p

EE

Written test - 200 p

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias de ensino privilegiarão a apresentação dos conceitos fundamentais inerentes ao JMI. Os trabalhos práticos de observação e avaliação do comportamento motor na infância darão aos estudantes a possibilidade de relacionarem os conceitos teóricos lecionados em contexto de aula com as observações em contexto ecológico, facilitando o cumprimento dos objetivos propostos para a UC.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The teaching methods will favor the presentation of fundamental concepts on PEMD. The students' practical work of observation and evaluation of children's motor behaviour will allow them to relate theoretical concepts taught in the class with the observations in an ecological context, improving the learning process and thus, reaching in an easily and more effective way, the goals of this CU.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Gardner, H. (2017). Physical Literacy on the Move. Champaign: Human Kinetics.
Johnstone, J., & Ramon, M. (2011). Perceptual-Motor Activities for Children. Champaign: Human Kinetics.
Mendes, R., Barreiros, O., & Vasconcelos, O. (2012). Estudos em desenvolvimento motor da criança V. ESEC: Coimbra.
Ministério da Educação. (2016). Orientações Curriculares para a Educação de Infância. Lisboa: Ministério da Educação.
Ministério da Educação. (1992). A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico. Lisboa: Direcção Geral dos Ensinos Básicos e Secundários.
Neto, C. (1995). Motricidade e Jogo na Infância. Brasil: Editora Sprint.
Serrano, J., & Petrica (2016). Estudos em desenvolvimento motor da criança IX. Castelo-Branco: IPCB.
Tomporowski, P., McCullick, B., & Pesce, C. (2015). Enhancing Children's Cognition With Physical Activity Games. Champaign: Human Kinetics.

Anexo II - Gerontomotricidade / Gerontomotricity

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Gerontomotricidade / Gerontomotricity

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Artur Manuel Lourenço Tavares dos Anjos Martins

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Conhecer conceitos e teorias explicativas do envelhecimento.
2. Conhecer os efeitos do envelhecimento e da prática física na motricidade, saúde e bem-estar das pessoas idosas.
3. Observar, planear, orientar e experimentar atividades físicas desportivas adequadas às características particulares das pessoas idosas.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. Know concepts and explanatory theories of aging.
2. Know the effects of aging and physical drilling of motor skills, health and well-being of elderly.
3. Observe, plan, guide and test sport activities suitable at the elderly characteristics.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. *Conceitos e teorias sobre o envelhecimento.*
2. *Os efeitos do envelhecimento a nível motor, anatómico e fisiológico.*
3. *Principais patologias que afetam a saúde, bem-estar e mobilidade das pessoas idosas.*
4. *Efeitos do treino físico regular nos idosos, na aptidão motora e no desenvolvimento de patologias de grande prevalência na terceira idade.*
5. *Princípios e modelos metodológicos para a observação, planeamento e orientação de sessões de atividade física desportiva adaptadas a idosos.*
6. *Avaliação da condição física em idosos.*
7. *Exercícios físicos e atividades físicas adequadas a pessoas idosas.*

9.4.5. Syllabus:

1. *Concepts and theories of aging.*
2. *The effects of aging on motor, anatomical and physiological level.*
3. *Major pathologies affecting the health, well-being and mobility of the elderly.*
4. *Effects of training and regular sport physical activity in motor skills and development of diseases of high prevalence in the elderly.*
5. *Principles and methodological models for observation, planning and guidance of sport physical activity adapted to elderly sessions.*
6. *Evaluation of the physical condition of the elderly.*
7. *Physical exercises suitable for elderly sport physical activities.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os objetivos da UC incluem a aquisição de saberes relacionados com a compreensão da complexidade dos fenómenos associados ao envelhecimento e ao papel das atividades físicas na vida das pessoas idosas. Para o cumprimento dos objetivos são selecionados conteúdos referentes a diferentes perspetivas sobre esses fenómenos, que relacionam os conceitos lecionados com a preparação e orientação de sessões de atividade física e desportiva adequada a pessoas idosas. A relação direta entre objetivos e conteúdos operacionaliza-se da seguinte forma: o objetivo 1 relaciona-se com os conteúdos 1 e 2; o objetivo 2 é operacionalizado com os conteúdos 3 e 4; e o objetivo 3 cumpre-se com os conteúdos 5, 6 e 7.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The objectives CU includes the acquisition of knowledge related to the understanding the complexity of the phenomena associated with aging and the role of physical and sport activities in the lives of the elderly. In order to fulfill the objectives, contents are selected that refer to different perspectives on these phenomena, and contents that relate concepts to the preparation and orientation of appropriate physical activity sessions for the elderly. The direct relationship between objectives and contents is operationalized as follows: objective 1 is related to the contents 1 and 2; objective 2 is operated with the contents 3 and 4; and objective 3 is fulfilled with the contents 5, 6 and 7.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A partir do enquadramento apresentado em aulas expositivas, são definidos trabalhos de grupo onde os alunos vão concretizar a elaboração de planos de exercícios e atividades que vão ser vivenciados pelos colegas que simulam a sua situação como se fossem idosos. Estas atividades são complementadas com a observação de sessões de atividade física realizadas por idosos.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1) *Teste escrito - 80 p*
- 2) *Trabalhos de grupo - 70 p*
- 3) *Participação nas aulas - 20 p*
- 4) *Participação em atividades complementares - 30 p*

AE

- 1) *O acesso à AE é reservado aos alunos que obtenham pelo menos 35 p no item 2 da AF.*
- 2) *A AE consta de uma prova escrita (200 p).*

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

From the framework presented in lectures, students group work students will finish the preparation of plans of exercises and activities that will be experienced by colleagues that simulate situation as if they were elderly are defined. These activities are complemented by observation of physical activity sessions performed by the elderly. The evaluation be performed by frequency (AF) or exam (AE) [200 points (p) = 20 values].

AF

- 1) *Written test - 80 p*
- 2) *Works in group - 70 p*
- 3) *Participation in class - 20 p*
- 4) *Participation in complementary activities - 30 p*

AE

- 1) *Access to the AE is reserved for students who obtain at least 35 p in item 2 of the AF.*
- 2) *The AE consists of a written test (200 p).*

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

Os objetivos são diretamente relacionados com a intervenção profissional dos licenciados em DL. A intervenção profissional para que se preparam os diplomados requer uma intervenção autónoma sustentada nos saberes de carácter científico e saberes práticos, treinados nas aulas e em tempo trabalho autónomo. A aquisição dos saberes é verificada em prova escrita e na apresentação de trabalhos práticos. A participação em atividades complementares é reportada sob a forma de relatórios.

Utilizam-se metodologias que estimulam a pesquisa guiada e o ensino recíproco das matérias tornando os saberes mais próximos da futura intervenção profissional tal como está proposto nos objetivos da UC.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The objectives are directly related to the professional intervention of the graduates in SL. The professional intervention for the preparation of the graduates requires an autonomous intervention based on the scientific knowledge and the practical knowledge, trained in the classes and in time autonomous work. The acquisition of knowledge is verified in written test and in the presentation of practical work. Participation in complementary activities is reported in the form of reports.

Methodologies that stimulate guided research and the reciprocal teaching of the subjects are used, making the knowledge closer to the future professional intervention as proposed in the objectives of the CU.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Baptista, M., & Correia-Pinto, J. (s.d.). Fisiologia: Fisiologia do Envelhecimento. Escola de Ciências da Saúde.

Berger, L., Poirier, M., & Danielle (1995). Pessoas idosas: uma abordagem global. Lisboa: Lusodidacta.

Christiansen J., & Grzybowski J. (2000). Biology of aging: an introduction to the biomedical aspects of aging. New York: McGraw Hill.

Dias, G., & Mendes, R. (2013). Atividade Física para a Terceira Idade. Coimbra: ESEC.

Pont Géis, P. (2003). Atividade Física e Saúde na Terceira idade. Teoria e prática. Porto Alegre: Artmed Editora.

Pont Géis, P., & Rubi, M. (2003). Terceira Idade. Atividades criativas e recursos práticos. Porto Alegre: Artmed Editora.

Robert, L. (1994). O envelhecimento. Lisboa: Instituto Piaget.

Spirduso, W., Francis K., & MacRae, P. (2005). Physical Dimensions of Aging. Champaign: Human Kinetics.

Taylor A., & Johnson M. (2008). Physiology of Exercise and Healthy Aging. Champaign: Human Kinetics.

Anexo II - Atividade Física e Saúde / Physical Activity and Health

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Atividade Física e Saúde / Physical Activity and Health

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Ana Carolina Morgado Ferreira Frias

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Identificar comportamentos e hábitos de vida favoráveis ou desfavoráveis à Saúde.*
- 2. Atender aos principais referenciais estratégicos de promoção da atividade física oriundos dos setores da saúde e do desporto.*
- 3. Reconhecer a importância da nutrição na atividade física/desporto e seu impacto na saúde de profissionais e/ou pessoas fisicamente ativas.*
- 4. Reconhecer os benefícios da atividade física na prevenção de patologias do foro cardiovascular, metabólico e osteoarticular.*
- 5. Reconhecer a função do/a futuro/a profissional de Desporto e Lazer na promoção da Saúde em grupos populacionais distintos.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. Identify behaviors favorable / unfavorable Health.*
- 2. Meet the main strategic guidelines for promoting physical activity from the health and sports sectors.*
- 3. Recognize the importance of nutrition in physical activity/sport and its impact on the health of professionals and / or physically active people.*
- 4. Recognize the benefits of physical activity in preventing cardiovascular, metabolic, and osteo-articular pathologies.*
- 5. Raise awareness about the role of Professional Sports and Leisure in the promotion of health in different population groups.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Conceito(s) de atividade física, saúde e qualidade de vida*
- 2. Promoção da saúde pela prática de atividade física e de hábitos de vida saudáveis*

3. Programas nacionais e internacionais de promoção da atividade física, oriundos dos setores da saúde e do desporto
4. Nutrição na atividade física/desporto
5. Quadros epidemiológicos associados à carência de atividade física
6. Benefícios da atividade física na prevenção de patologias do foro cardiovascular, metabólico e osteoarticular
7. Atividade física e a prática desportiva, em populações especiais e/ao longo da vida.

9.4.5. Syllabus:

1. Concept (s) of physical activity, health and life quality
2. Promoting health through physical activity and healthy lifestyles
3. National and international programs to promote physical activity, from the health and sports sectors
4. Nutrition in physical activity/sport
5. Epidemiological tables associated with lack of physical activity
6. Benefits of physical activity in preventing cardiovascular, metabolic, and osteo-articular pathologies
7. Physical activity and sports in special populations along their lifes.

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

É promovida a identificação de comportamentos e hábitos de vida favoráveis à Saúde através da exploração de conteúdos programáticos que evidenciam os benefícios para a saúde individual e coletiva mediante a adoção de estilos de vida saudáveis, atividade física formal e lazer ativo.

O reconhecimento da importância da atividade física na prevenção de patologias do foro cardiovascular, metabólico e osteoarticular é fomentado pela demonstração dos benefícios alcançados pela sua prática regular na prevenção daquelas patologias, e ainda através da identificação de quadros epidemiológicos associados à carência de atividade física.

A função do/a profissional de desporto na promoção da saúde em grupos populacionais distintos é revelada através da verificação do envolvimento necessário de técnicos/as com formação específica na prática desportiva, na atividade física orientada para populações especiais bem como no seu acompanhamento ao longo da vida.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The identification of behaviors and lifestyles favorable to health is promoted through the exploitation of program contents that highlight aspects of health benefit by adopting healthy lifestyles and formal physical activity or active leisure.

The recognition of the benefits of physical activity in preventing cardiovascular, metabolic, and osteo-articular pathologies is promoted by demonstrating the benefits achieved by the regular practice of physical activity in preventing those diseases, and also through the identification of the epidemiological associated with a deficiency physical activity.

The role of professional sport in health promotion in different groups is revealed by verification of the involvement of technicians with specific training in sport and physical activity targeted at special populations.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Nas sessões teóricas promove-se o desenvolvimento dos conteúdos com recurso a fontes documentais específicas, bem como à análise e discussão de referenciais estratégicos, dos quais resultam elementos de avaliação de acordo com a participação(A)

Em sessões teórico-práticas, incentivam-se pesquisas documentais, recolha de dados e sua análise de forma a que o/a estudante seja elemento ativo no processo de aprendizagem.

Baseado no levantamento de informação, observação de factos em contextos reais, e reconhecimento de necessidades das populações, promove-se a elaboração de um projeto de intervenção, fundamentado, resultando um registo escrito(B) e uma defesa oral(C), usados na avaliação.

*No regime de avaliação contínua consideram-se os elementos expostos de acordo com a seguinte ponderação [Classificação=(0,1*A)+(0,5 *B)+(0,4*C)]*

A avaliação por exame (100%) será feita através de prova escrita e oral se a classificação for 8 ou 9 valores.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

*In theoretical sessions, promotes the development of content using specific documentary sources, as well as the analysis and discussion of strategic references, to the evaluation elements according participation (A). In TP sessions documentary research, data collection and its analysis is encouraged in order to enable the student to be an active element in learning process. Based on information survey, real life observation, and by recognizing the needs of populations, an intervention project is promoted. This project, also in a written form(B), is presented and defended(C) by the students. In continuous assessment system, the elements considered are outlined by the following weighted: rating = (0,1*A)+(0,5 *B)+(0,4*C). Evaluation by exam (100%) will be made through written and oral test only if the classification 8 or 9 points.*

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

A identificação de comportamentos e hábitos de vida favoráveis à Saúde, bem como o reconhecimento dos benefícios da atividade física na prevenção de patologias do foro cardiovascular, metabólico e ósteo-articular, é alcançado através da exploração de conteúdos programáticos que evidenciam os aspetos de saúde beneficiados por uma dieta

alimentar adequada, pela adoção de estilos de vida saudáveis, pela atividade física formal e pelo lazer ativo. Por meio de métodos expositivos, e ainda com recurso à análise de documentos que suportam uma discussão orientada, são caracterizados diversos problemas de saúde contextualizados por estudos de caso. Para este momento de aprendizagem, a reflexão que se promove facilita a compreensão das relações causa-efeito, e ainda dos processos fisiológicos que lhes estão inerentes, para o que se incentivam pesquisas documentais e exposição da análise efetuada.

É igualmente promovido um levantamento de elementos que caracterizem estilos de vida de uma determinada população, conjugada com o levantamento de alguns dados biométricos, que possibilitam a elaboração de um projeto de intervenção que evidencie os benefícios da atividade física para o bem estar das populações e prevenção de patologias.

A importante função do/a profissional de desporto na promoção da saúde em grupos populacionais distintos é verificada em contextos reais de trabalho através da observação da prática de atividade física adaptada ou específica para determinados grupos populacionais (populações especiais e populações com problemas de saúde).

Esta verificação do envolvimento necessário de técnicos/as, com formação na prática desportiva e na atividade física orientada em populações especiais, é acompanhada por pesquisa de informação que documente e evidencie os principais aspetos a ter em consideração para a prescrição adequada de atividade física.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The identification of behaviors and lifestyles conducive to health, as well as recognition of the benefits of physical activity in preventing cardiovascular, metabolic, and osteo-articular pathologies, is achieved through the exploitation of program content that highlight health benefit by the adoption an adequate diet, of healthy lifestyles and physical activity by the formal way or in leisure contexts.

For this learning moment, several health problems are characterized by contextualized case studies, through expository methods, and using document analysis that support a guided discussion.

The promoted reflection facilitates cause-effect relationships understanding, and even the physiological processes that are inherent to them. An document research, analysis and main achievements exposition is also encouraged.

An collection of elements that characterize the lifestyles of a particular population, coupled with the lifting of some biometric data, It's promoted in order to enabling the development of an intervention project that allows to highlight the benefits of physical activity for the well being of people and prevention of diseases.

The important role of the professional sport in health promotion in different groups is observed in real work settings through observation of physical activity adapted / specific to certain population groups (special populations and populations with health problems).

This verification of the involvement of technicians with specific training in sport and physical activity targeted at special populations, is accompanied by research data to document and highlight the main aspects to be considered for appropriate prescription of physical activity.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Bushman, B. (2011). Complete guide to fitness & health. Physical activity and nutrition guidelines for every age. American College of Sports Medicine. Champaign: Human Kinetics

Fernandez, D., Saínez, G., & Garzon C. (2002). Treinamento físico-desportivo e alimentação: da infância à idade adulta. Porto Alegre: Artmed.

Loureiro, I., & Miranda, N. (2010). Promover a Saúde. Dos Fundamentos à ação. Coimbra: Edições Almedina.

Mota, J., & Sallis, J. (2001). Atividade Física e Saúde. Fatores de Influência da Atividade física nas Crianças e nos Adolescentes. Porto: Campo do Desporto.

Pereira, O. B., & Simões de Carvalho, G. (2006). Atividade Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis. Lisboa: Lidel- Edições Técnicas.

WHO (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO.

Anexo II - Desportos Coletivos I - Rugby / Team Sports I - Rugby

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Desportos Coletivos I - Rugby / Team Sports I - Rugby

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Ricardo José Espírito Santo de Melo

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Dominar os conceitos relativos à função de treinador de Rugby, as regras de conduta e princípios orientadores da sua intervenção.

2. Identificar e descrever os princípios, as regras, a terminologia e a sinalética específica do jogo.

3. Dominar os princípios e os conceitos gerais a introduzir em cada fase de evolução do jogo e dos jogadores.

4. *Dominar os conceitos e conhecer as metodologias aplicáveis ao desenvolvimento das capacidades motoras.*
5. *Identificar os diversos princípios técnicos e táticos (ofensivos e defensivos) do jogo e selecionar exercícios de treino e situações de jogo que favoreçam o desenvolvimento dos processos referidos nas diversas fases de aprendizagem dos jogadores.*
6. *Intervir e dirigir exercícios de acordo com as normas que presidem aos objetivos e identificar os princípios orientadores da direção de equipa.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. *Know the concepts related to the role of Rugby coach, such as rules of conduct and guiding principles of his intervention.*
2. *Identify and describe the principles, rules, terminology and game-specific signage.*
3. *Master the principles and general concepts to be introduced in each stage of evolution of the game and the players.*
4. *Master the concepts and know the applicable methodologies to the development of motor skills.*
5. *Identify the various technical and tactical (offensive and defensive) principles of the game and select the training exercises and game situations that favour the development of the identified processes in the various phases of the players' learning.*
6. *Intervene and conduct exercises according to the rules that govern the objectives and identify the guiding principles of team direction.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. *Avaliação/diagnóstico no Rugby*
2. *Metodologia do ensino do Rugby*
3. *Prática pedagógica no Rugby*
4. *Tática ofensiva e defensiva no Rugby*
5. *A sessão do treino no Rugby*
6. *Treino físico integrado no Rugby.*

9.4.5. Syllabus:

1. *Assessment/diagnosis in Rugby*
2. *Methodology of teaching Rugby*
3. *Pedagogical practice in Rugby*
4. *Offensive and defensive tactics in Rugby*
5. *The training session in Rugby*
6. *Physical training integrated in Rugby.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos programáticos têm uma relação direta com os objetivos da unidade curricular, no plano da aquisição de saberes específicos sobre a modalidade desportiva abordada, no que diz respeito ao desenvolvimento de competências no domínio da análise, planeamento, condução e direção dos processos de ensino, treino e competição, de acordo com os referenciais de formação em vigor e em função das características dos praticantes e dos contextos de intervenção. Assim, os objetivos são consolidados através dos seguintes conteúdos: o objetivo 1 através do conteúdo 1; o objetivo 2 através do conteúdo 1; o objetivo 3 através do conteúdo 2; o objetivo 4 através do conteúdo 6; o objetivo 5 através do conteúdo 4; e o objetivo 6 através do conteúdo 5.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The syllabus has a direct relation with the objectives of the course, both the acquisition of specific knowledge about the sport and in terms of developing skills in planning and training, according to the reference framework for coaches and depending on the characteristics of the practitioners. Therefore, objective 1 is achieved through content 1; objective 2 is achieved with content 1; objective 3 is expressed by content 2; objective 4 is achieved with content 6; objectives 5 is achieved with content 4; lastly, objectives 6 is achieved with content 5.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos T são apresentados em sessões expositivas e os PL através da exposição oral, demonstração, observação/correção e material didático específico para cada bloco.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1. *Participação nas aulas e em outras actividades - 10 p*
2. *Classificação nas provas T - 90 p*
3. *Classificação na provas PL - 100 p*

Para aprovação na AF, o estudante terá de ter classificação mínima de: 50 p no item 3.

AE

1. *Provas T - 100 p*
 2. *Provas PL - 100 p*
- O acesso à prova PL está condicionado à obtenção de: 50 p na prova T.*

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

T contents will be presented in expositive sessions and PL sessions will be presented through oral exposition, demonstration observation/correction and specific educational materials to each block.

The evaluation will be made by continuous evaluation (CE) or exam (EE) [200 points (p) = 20 marks].

CE

1. Participation in classes and other activities - 10 p

2. T assessments - 90 p

3. PL assignments - 100 p

For approbation on the CE the student must have a minimum of: 50 p in item 3

EE

2. T assessment - 100 p

3. PL assignment - 100 p

To access PL assessment the student must have a minimum of: 50 p in the T assessment.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias a utilizar, na lecionação da unidade curricular (UC), sustentam-se em estratégias que visam integrar as propostas constantes nos referenciais de formação do Plano Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) – Grau I.

A componente T da UC tem como objetivos fundamentais desenvolver conhecimentos, capacidades e competências ao nível do enquadramento conceptual e organizacional desta modalidade. As aulas serão desenvolvidas através da exposição oral, de apresentações em PowerPoint (projektor de multimédia), e apresentação de vídeos didáticos.

Na componente PL pretende-se promover o conhecimento aprofundado da modalidade, através da aquisição de conhecimentos sobre: pedagogia do desporto, didáticas específicas, simular situações de ensino e de treino, intervenção em contexto de competição, bem como desenvolver a proficiência na prática. Serão desenvolvidas sessões com carácter prático e didático, centradas no processo ensino-aprendizagem da modalidade e respetivas progressões pedagógicas bem como orientação de algumas tarefas ou sessões práticas, pelos estudantes. Será também incentivada a participação em seminários e outros eventos de carácter científico-pedagógico.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The methods used for teaching the course have different strategies that aim to meet the national guidelines for the training of sports coaches - level 1. The methodologies adopted are, therefore, diversified and attend to the specificity of the contents and aims.

The first part of the course is theoretical, having as its main goal the development of knowledge skills and competencies in the sport. Lessons will be taught with oral exposition, powerpoint presentations and video observation.

In Laboratorial-Practical lessons, the aim is to promote the knowledge of the sport, the learning of pedagogical contents and specific didactics, training simulation, teaching and intervention in a competitive setting, as well as the development of proficiency in the sport. Lessons will have a practical and didactical approach, centred in the sport specific learning process and their pedagogical progressions, as well as the conduction of tasks or sessions by the students. The participation in seminars and other scientific events are encouraged.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Adelino, J., & Vieira, J., & Coelho, O. (1999). Treino com Jovens, o que todos precisam de saber. Lisboa: CEFAD.

Ferrara, R. (2017). Break the Line: Analysis and Method in Attacking Rugby. Cleveland: Kindle Edition.

Greenwood, J. (2015). Rugby Classics: Think Rugby: A Guide to Purposeful Team Play. London: Bloomsbury Publishing.

Hogan, E. (2014). Rugby Drills: 125 Activities to Improve Your Coaching Sessions. Ramsbury: The Crowood Press.

Milligan, I., & Gelman, D. (2015). Mini and Youth Rugby. London: Bloomsbury Publishing.

Mitchel, S., Oslin, J., & Griffin, L. (2013). Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18. Champaign: HK.

Richardson, K. (2014). Coaching Youth Rugby: An Essential Guide for Coaches, Parents and Teachers. Ramsbury: The Crowood Press.

Sheryn, C. (2011). 101 Youth Rugby Drills. London: A & C Black Publishers.

Worsnop, S. (2011). Rugby Games & Drills. Champaign: HK.

Anexo II - Desportos Individuais II - Karaté / Individual Sports II - Karate

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Desportos Individuais II - Karaté / Individual Sports II - Karate

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Artur Manuel Lourenço Tavares dos Anjos Martins

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Aquisição de conhecimentos sobre as especificidades da modalidade de karaté relativas à sua origem e desenvolvimento histórico, enquadramento institucional atual, regulamentos e espaços adequados às práticas em contextos de lazer e competitivo.*
- 2. Aquisição de conhecimento e competências na execução de gestos técnicos e dinâmicas táticas associadas aos jogos de luta.*
- 3. Aquisição de saberes teóricos e competências práticas relativas à didática e pedagogia do karaté, conhecer e saber organizar o ensino por fases adequadas à idade e capacidades dos praticantes.*
- 4. Aquisição de conhecimentos sobre metodologias de treino associadas à prática de karaté.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. The acquisition of knowledge about the specificities of the karate modality regarding its origin and historical development, current institutional framework, regulations and spaces appropriate to practices in leisure and competitive contexts.*
- 2. The acquisition of knowledge and skills in the execution of the technical gestures and tactical dynamics associated with fighting games.*
- 3. The acquisition of theoretical knowledge and practical skills related to didactics and pedagogy of karate, know how to organize teaching by phases appropriate to the age and abilities of the practitioners.*
- 4. The acquisition of knowledge about the training methodologies associated to the practice of karate.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Caracterização da modalidade de karaté no contexto dos desportos de combate.*
- 2. Enquadramento histórico-institucional, regras de comportamento no treino e competição, regulamentos competitivos e espaços de treino e competição.*
- 3. Gestos técnicos, dinâmica e táticas dos jogos de luta relacionados com o karaté.*
- 4. Pedagogia e didática do karaté, contexto e comportamento de índole cultural específicos do karaté, fases de progressão do ensino dos gestos técnicos e comportamentos táticos relativos ao ensino e treino do Kihon, Kata, Kumite e Bunkai.*
- 5. Adaptação das atividades a pessoas com dificuldades e necessidades especiais.*
- 6. Cargas de treino associadas aos exercícios de treino de karaté.*
- 7. Preparação física no karaté, fundamentação da preparação física nos conhecimentos da fisiologia do exercício e metodologia do treino desportivo.*
- 8. Planeamento e orientação de sessões de treino de karaté.*

9.4.5. Syllabus:

- 1. Characterization of the karate mode in the context of combat sports.*
- 2. Historical-institutional framework, rules of behavior in practice, competitive regulations and training and competition spaces.*
- 3. Technical gestures and dynamics and tactics of fighting games related to karate.*
- 4. Pedagogy and didactics of karate, context and cultural behavior specific to karate, phases of progression of the teaching of technical gestures and tactical behaviors related to the teaching and training of Kihon, Kata, Kumite and Bunkai.*
- 5. Adapt activities to people with special needs and difficulties.*
- 6. Workout loads associated with training exercises.*
- 7. Physical training in karate, rationale of the physical preparation in the knowledge of the exercise physiology and methodology of the sports training.*
- 8. Planning and orientation of karate training sessions.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os objetivos incluem o domínio de conhecimentos T e o domínio de habilidades motoras, pedagógicas e organizativas (componente TP). Por isso, os conteúdos incluem matérias T e TP associadas a cada um dos objetivos definidos: o objetivo 1 relaciona-se com os conteúdos 1 e 2; o objetivo 2 relaciona-se com o conteúdo 3; o objetivo 3 é desenvolvido com os conteúdos 4 e 5; e o objetivo 4 é desenvolvido nos conteúdos 6, 7 e 8.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The objectives includes the mastery of T knowledge and of the motor, pedagogical and organizational skills (TP component). Therefore, the contents includes T and TP subjects associated to each one of the defined objectives: objective 1 relates to contents 1 and 2; objective 2 relates to content 3; objective 3 is developed with contents 4 and 5; and the objective 4 is developed in content 6, 7 and 8.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As metodologias de ensino são promotoras de autonomia no estudo e integração dos saberes T. As matérias e fontes bibliográficas são apresentadas em aulas T e TP.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1) Teste escrito - 90 p

2) Domínio das habilidades técnicas e pedagógicas - 80 p

3) Participação nas aulas - 10 p

5) Participação em atividades complementares - 20 p

AE

1) O acesso à AE é reservado aos alunos que obtenham pelo menos 45 p no item 1 e 40 p no item 2 da AF.

2) A AE consta de uma prova escrita (200 p).

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The teaching methodologies promote the autonomy in the study and integration of the T knowledge. The bibliographic materials and sources are presented in T and TP classes.

The evaluation be performed by frequency (AF) or exam (AE) [200 points (p) = 20 values].

AF

1) Written test - 90 p

2) Technical and pedagogical skills domain - 80 p

3) Participation in classes - 10 p

4) Participation in complementary activities - 20 p

AE

1) Access to the AE is reserved for students who obtain at least 45 p in the item 1 and 40 p in item 3 of the AF.

2) The AE consists of a written test (200 p).

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

A formação está orientada para a autonomia no estudo e para a integração dos saberes TP. Há uma avaliação por teste mais vocacionada para os objetivos mais relacionados com a aquisição de conhecimentos T e uma avaliação de carácter TP relacionada com o domínio de competências pedagógicas e de organização e domínio das habilidades técnico-táticas do karaté.

Para além disso é fomentada a autoformação do aluno em atividades complementares relacionadas com o karaté, treinando autonomamente e participando em eventos que o aluno reporta para avaliação através de relatório.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The training is oriented to autonomy in the study and to the integration of the TP knowledge. There is a written test evaluation aimed at the objectives most related to the acquisition of T knowledge and a TP evaluation related to the domain of pedagogical skills and organization and mastery of the technical-tactical skills of karate.

In addition, the self-training of the student in complementary activities related to karate is being trained independently and participating in events that the student made a report.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Dias, J. (2002). Manual de treinador nível I. A intervenção pedagógica no karaté. Lisboa FPK.

Figueiredo, A. (1987). O significado actual do karaté- arte marcial/desporto de combate. Revista Horizonte, 22(IV).

Martens, R., Christina, R., Harvey J., & Sharkey B. (1989). El Entrenador. Champaign: Human Kinetics.

Neves, J. (2009). Contributos para o ensino e treino do karaté. Porto: FDUP.

Anexo II - Desportos e Atividades de Ginásio III / Sports and Fitness Activities III**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Desportos e Atividades de Ginásio III / Sports and Fitness Activities III

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Francisco José Ascenso Campos

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Localizada:

1.1. Planificar e conduzir a atividade considerando as características dos praticantes.

1.2. Adotar estratégias de intervenção adequadas à especificidade do contexto.

2. Treino Funcional:

2.1. Planificar e conduzir a atividade considerando as características dos praticantes.

2.2. Adotar estratégias de intervenção adequadas à especificidade do contexto.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. Resistance Training:

1.1. Plan and conduct the activity, considering the practitioners characteristics.

1.2. Adopt intervention strategies suitable to the specificity of the context.

2. Functional Training:

2.1. Plan and conduct the activity, considering the practitioners characteristics.

2.2. Adopt intervention strategies suitable to the specificity of the context.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. Localizada

1.1. Origem e evolução, características e objetivos, benefícios e equipamento utilizado

1.2. Exercícios específicos, técnica de execução, componentes críticas e erros comuns

1.3. Sessão tipo: estrutura e metodologia

1.4. Especificidade da intervenção pedagógica (instrução, ordens de comando, feedback pedagógico, demonstração, comunicação, posicionamento)

2. Treino Funcional

2.1. Origem e evolução, características e objetivos, benefícios e equipamento utilizado

2.2. Exercícios específicos, técnica de execução, componentes críticas e erros comuns

2.3. Sessão tipo: estrutura e metodologia

2.4. Especificidade da intervenção pedagógica (instrução, ordens de comando, feedback pedagógico, demonstração, comunicação, posicionamento).

9.4.5. Syllabus:

1. Resistance Training

1.1. Origin and evolution, characteristics and objectives, benefits and used equipment

1.2. Specific exercises, technical execution, critical components and common errors

1.3. Model session: structure and methodology

1.4. Specificity of pedagogical intervention (instruction, command orders, pedagogical feedback, demonstration, communication, technical position)

2. Functional Training

2.1. Origin and evolution, characteristics and objectives, benefits and used equipment

2.2. Specific exercises, technical execution, critical components and common errors

2.3. Model session: structure and methodology

2.4. Specificity of pedagogical intervention (instruction, command orders, pedagogical feedback, demonstration, communication, technical position).

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Esta UC pretende desenvolver a compreensão e aquisição de conhecimentos no domínio das atividades de ginásio, e adquirir e consolidar competências elementares através da vivência de algumas atividades de grupo de fitness (Localizada e Treino Funcional), na vertente TP e PL, essencialmente de cariz prático. Em termos globais, os objetivos 1 e 2 são, respetivamente, consolidados através dos conteúdos 1 e 2.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

This CU intends to develop the understanding and acquisition of knowledge in the field of fitness and activities, and to acquire and consolidate elementary competences through the experience of some fitness group activities (Resistance Training and Functional Training), in a TP and PL component, essentially practical. Generally speaking, the objectives 1 and 2 are, respectively, consolidated through contents 1 and 2.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos TP são apresentados em sessões expositivas. A parte PL será consolidada através da vivência das atividades Localizada e Treino Funcional, para aperfeiçoamento da componente técnica e motora e domínio musical. Posteriormente, os alunos passarão por situações de prática pedagógica com objetivo de melhorar a sua intervenção técnica.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1. Desempenho técnico e pedagógico - 130 p

1.1. Localizada - 60 p

1.2. Treino Funcional - 40 p

1.3. Desempenho técnico - 30 p

2. Conhecimento teórico (trabalho escrito) - 60 p

3. Comportamento e atitude - 10 p

Para aprovação na AF o aluno terá de ter classificação mínima de: 65 p no desempenho técnico e pedagógico; e 30 p no conhecimento teórico.

AE

1. Prova escrita - 60 p

2. Prova prática - 140 p

*Para aprovação na AE o aluno terá de ter classificação mínima de: 30 p na prova escrita; e 70 p na prova prática.***9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):***TP contents are presented in expository sessions. PL part will be consolidated through the experience of Resistance Training and Functional Training, to improve the technical and motor component and musical domain. Subsequently, the students will go through situations of pedagogical practice with the aim of improving their technical intervention. The evaluation be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].***EF**

1. Technical and pedagogical performance - 130 p

1.1. Location - 60 p

1.2. Functional Training - 40 p

1.3. Technical performance - 30 p

2. Theoretical knowledge (written work) - 60 p

3. Behavior and attitude - 10 p

*For approval in EF the student must have a minimum grade of: 65 p in technical and pedagogical performance; and 30 p in theoretical knowledge.***EE**

1. Written test - 60 p

2. Practical test - 140 p

*For approval in EE the student must have a minimum grade of: 30 p in the written test; and 70 p in the practical test.***9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.***Os objetivos 1 e 2 são consolidados através da vivência prática, suportada e devidamente fundamentada em termos teóricos por bibliografia da especialidade. Após a vivência das atividades de Localizada e de Treino Funcional, o estudante passará por um processo de prática pedagógica, onde terá experiência enquanto técnico destas atividades específicas.**A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.***9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.***The objectives 1 and 2 are consolidated through practical experience, supported and duly substantiated theoretical by speciality literature. After the experience of the Resistance Training and Functional Training, the student will undergo a process of pedagogical practice, where he will have a technical experience of these specific activities.**The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor (s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.***9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:***ACSM (2011). ACSM's complete guide to fitness & health. Champaign, Human Kinetics.**Boyle, M. (2004). Functional training for sports. Champaign: Human Kinetics.**Kennedy-Armbruster, C., & Yoke, M. (2009). Methods of group exercise instruction. Champaign: Human Kinetics.**NSCA (2014). Developing the core. Champaign: Human Kinetics.**NSCA (2016). Exercise technique manual for RT. Champaign, Human Kinetics.**Rieger, T., Jones, B., & Jiménez, A. (2015). Europeactive's essentials for personal trainers. Champaign: Human Kinetics.**Rieger, T., Naclerio, F., Jiménez, A., & Moody, J. (2015). Europeactive's foundations for exercise professionals. Champaign: Human Kinetics.**Seibert, R. (2004). Group strength training. San Diego: ACE.***Anexo II - Exercício Físico para Populações Especiais / Physical Activity for Special Populations****9.4.1. Designação da unidade curricular:***Exercício Físico para Populações Especiais / Physical Activity for Special Populations***9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):***Artur Manuel Lourenço Tavares dos Anjos Martins***9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:***<sem resposta>***9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):***1. Conhecer as características específicas das populações e das necessárias adaptações na exercitação física aconselhadas para os treinos nas seguintes fases de vida: gravidez e meia-idade.*

2. Conhecer a etiologia e as características específicas das populações com os seguintes tipos de patologias crónicas: doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, diabetes, obesidade, perturbações do comportamento alimentar.
3. Conhecer as interações previsíveis, entre os efeitos da prática de atividade física e a evolução das doenças crónicas selecionadas.
4. Saber selecionar exercícios e atividades para as pessoas de populações especiais.
5. Saber planejar e orientar, em situação simulada com os colegas, exercícios e atividades adequadas a pessoas de populações especiais.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. To know the specific characteristics of the population and the necessary adaptations to the physical workout advised to the following stages: pregnancy and middle-aged.
2. To know the etiology and the specific characteristics of the population of following chronic diseases: cardiovascular diseases, respiratory diseases, diabetes, obesity, eating disorders.
3. To know the predictable interactions between the effects of physical activity and the development of the selected chronic diseases.
4. To know how select exercises and activities for special populations.
5. To know how plan and guide, in simulated situation with colleagues, appropriate exercises and activities for special populations.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. Especificidades da exercício física adequada a grávidas e adultos de meia-idade.
2. Etiologia e principais características das populações com as seguintes condições: doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, perturbações do comportamento alimentar, doença pulmonar crónica obstrutiva (DPOC).
3. Benefícios e riscos associados à atividade física de pessoas com as seguintes condições: doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, perturbações do comportamento alimentar.
4. Especificidades do planeamento e orientação da exercício física adequada a indivíduos com as seguintes condições: doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, perturbações do comportamento alimentar.

9.4.5. Syllabus:

1. Specificities of physical exercise appropriate for pregnant and middle-aged adults.
2. Etiology and main characteristics of populations with the following conditions: cardiovascular diseases, diabetes, obesity, eating disorders.
3. Benefits and risks associated with the physical activity of people with the following conditions: cardiovascular diseases, diabetes, obesity, eating disorders.
4. Specifics of planning and orientation of appropriate physical exercise to individuals with the following conditions: cardiovascular diseases, diabetes, obesity, eating disorders.

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os objetivos da UC incluem a aquisição de conhecimentos sobre a etiologia e as peculiaridades fisiológicas e de mobilidade que resultam de situações de vida pontuais e de efeitos continuados associados à presença de doenças crónicas. Incluem também saberes teóricos e práticos sobre a adequação da exercício física a cada uma dessas situações. Para cumprimento de cada um dos objetivos programados definiram-se conteúdos que incluem saberes teóricos e práticos com a seguinte interrelação: o objetivo 1 concretiza-se com o conteúdo 1; o objetivo 2 concretiza-se com o conteúdo 2; o objetivo 3 concretiza-se com o conteúdo 3; e os objetivos 4 e 5 concretizam-se com o conteúdo 4.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The objectives of the CU includes the acquisition of knowledge about the etiology and the physiological and mobility peculiarities that result from specific life situations and from the continuous effects associated with the presence of chronic diseases. Also includes theoretical and practical knowledge about the adequacy of physical exercise to each of these situations. In order to fulfill each of the programmed objectives, contents have been defined which include theoretical and practical knowledge with the following interrelation: objective 1 takes the form of content 1; objective 2 takes the form of content 2; objective 3 takes the form of content 3; and objectives 4 and 5 are achieved through content 4.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A formação está orientada no sentido de promover a autonomia no estudo e integração dos saberes teórico-práticos e prático-laboratoriais programados. As matérias e fontes bibliográficas serão apresentadas em aulas expositivas e dialogadas. Os alunos elaboram trabalhos relativos à aplicação das matérias teóricas e à intervenção profissional.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1) Teste escrito - 90 p
- 2) Trabalhos 1 e 2 - 80 p
- 3) Participação nas aulas - 10 p
- 4) Participação em atividades complementares - 20 p

AE

- 1) O acesso à AE é reservado aos alunos que obtenham pelo menos 40 p no item 2 da AF.
- 2) A AE consta de uma prova escrita (200 p).

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The training will be geared towards promoting autonomy in the study and integration of theoretical-practical and practical-laboratorial knowledge enrolled in the CU. The materials and bibliographic sources are presented in expository and dialogued classes. Students prepare work for application of theoretical issues to professional intervention.

The evaluation will be performed by frequency (AF) or exam (AE) [200 points (p) = 20 values].

AF

- 1) Written test - 90 p
- 2) Works 1 and 2 - 80 p
- 3) Participation in class - 10 p
- 4) Participation in complementary activities - 20 p

AE

- 1) Access to the AE is reserved for students who obtain at least 40 p in item 2 of the AF.
- 2) The AE consists of a written test (200 p).

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias utilizadas combinam a transmissão expositiva de conhecimentos e estratégias de ensino de “descoberta guiada” com a realização de trabalhos em que ao mesmo tempo é demonstrado o domínio de conhecimentos e a sua aplicação prática. Desta forma pretende-se que os alunos, de uma forma sustentada e rigorosa, mas também de forma autónoma, adquiram conhecimento necessário para a intervenção profissional responsável no âmbito da adequação da exercício física para populações especiais, conforme o estabelecido nos objetivos. A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The methodologies used combine the expository transmission of knowledge and teaching strategies of "guided discovery" with the accomplishment of works in which at the same time it is demonstrated the mastery of knowledge and its practical application. In this way, students are expected to acquire, in a sustained and rigorous way, but also autonomously, in-depth knowledge necessary for a responsible professional intervention in the context of the adequacy of physical exercise to special populations, as the established objectives.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

ACSM (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott: Williams & Wilkins.
 Barata, T. et al. (1997). Actividade Física e Medicina Moderna. Odivelas: Europress.
 Buchholz, S. (s.d.). Gimnasia para embarazadas. Barcelona: Paidotribo.
 Carvalho, A. (2002). Exercício físico e gravidez. Invivo, III (10).
 Durstine, J., Moore, G., Painter, P., & Roberts, S. (2009). Exercise Management for Persons With Chronic Diseases and Disabilities. Champaign: Human Kinetics.
 Géis, P. (2003). Atividade Física e Saúde na Terceira Idade. Porto Alegre: Artmed.
 Shephard, R. (1990). Fitness in special populations. Champaign: Human Kinetics.
 Williams, M. (2002). Nutrición: para la salud, la condición física e el deporte. Barcelona: Paidotribo.

Anexo II - Desportos e Atividades da Natureza / Sports and Nature Activities

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Desportos e Atividades da Natureza / Sports and Nature Activities

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Ricardo José Espírito Santo de Melo

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Analisar criticamente as tendências históricas, sociais e culturais que deram origem aos Desportos e Atividades de Natureza (DAN) e a sua evolução em diferentes países, mais concretamente em Portugal.
2. Contextualizar e articular os principais conceitos relacionados com os DAN.
3. Identificar o perfil, as funções e a formação dos profissionais em DAN.
4. Saber analisar e compreender o enquadramento legal dos DAN.
5. Aplicar os instrumentos metodológicos adequados ao planeamento e gestão de programas, projetos e eventos de DAN.

6. Promover e dinamizar os DAN ao nível da iniciação, com enfoque no montanhismo, na escalada e nas manobras de cordas (eg., pontes, rappel, slide e corrimão).

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. Critical analyse the historical, social and cultural trends, that led to the origin and evolution of Sports and Nature Activities (SNA) in the different countries, more specifically in Portugal.
2. Contextualise and articulate the key concepts of SNA.
3. Identify the profile, roles and training of professionals in SNA.
4. Know how to analyse and understand the legal framework of SNA.
5. Apply the tools for planning and management of programs, projects and events of SNA.
6. Promote and foster SNA at a beginning level, with focus on mountaineering, rock climbing; and rope courses (slide, bridges, rappelling, rope handrail).

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. Introdução aos DAN
 - 1.1. Origem, conceitos e características
 - 1.2. Perfil, funções e formação dos profissionais
 - 1.3. Enquadramento legal
 - 1.4. Gestão de espaços naturais e sustentabilidade
 - 1.5. Organização e gestão
2. Manobras de cordas para transposição de obstáculos (MC)
 - 2.1. Materiais específicos
 - 2.2. Nós fundamentais
 - 2.3. Pontos de amarração e ancoragens
 - 2.4. Aspectos gerais de segurança
 - 2.5. Operacionalização de aparelhos com cordas
3. Escalada (ESC)
 - 3.1. Materiais específicos
 - 3.2. Nós fundamentais
 - 3.3. Montagem de reuniões
 - 3.4. Técnicas fundamentais
 - 3.4. Tipos de ESC
 - 3.5. Aspectos gerais de segurança
 - 3.6. Top-rope e a abrir
4. Montanhismo (MONT)
 - 4.1. O meio ambiente
 - 4.2. Cartografia e orientação
 - 4.3. Técnicas de progressão
 - 4.4. Risco e segurança
 - 4.5. Acampamento
 - 4.6. Alimentação
 - 4.7. Material e equipamento
 - 4.8. Planeamento e gestão de projetos em espaço de montanha
 - 4.9. Marcha de montanha.

9.4.5. Syllabus:

1. Introduction to SNA
 - 1.1. Origin, concepts and characteristics
 - 1.2. Profile, functions and training of professionals
 - 1.3. Legal framework
 - 1.4. Natural spaces and sustainability
 - 1.5. Planning and management
2. Rope Courses (RC)
 - 2.1. Origin, concepts and characteristics
 - 2.2. Rope courses specific materials
 - 2.3. Fundamental knots
 - 2.4. Point mooring and anchors
 - 2.5. General safety aspects
 - 2.6. Rope courses operationalization
3. Climbing (CLIMB)
 - 3.1. Climbing specific materials
 - 3.2. Fundamental knots
 - 3.3. Assembly meeting
 - 3.4. Climbing fundamental techniques
 - 3.5. Types of climbing
 - 3.6. General safety aspects
 - 3.7. Top-rope climbing and open climbing
4. Mountaineering
 - 4.1. Mountain environment
 - 4.2. Cartography and orienteering
 - 4.3. Progression techniques
 - 4.4. Hazards and safety in mountain

- 4.5. Camp
- 4.6. Food
- 4.7. Material and equipment
- 4.8. Planning and management of small projects in mountain space
- 4.9. Mountain trekking.

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos estão elencados por forma a que os estudantes possam adquirir uma visão integrada sobre a intervenção nos DAN. Na vertente TP desenvolve-se o conhecimento, a compreensão e a análise de: aspetos históricos e conceptuais; características específicas de cada tipologia de atividades; organização setorial dos DAN; identificação do perfil, das funções e da formação geral e específica necessária à intervenção neste tipo de atividade. No plano PL desenvolvem-se as competências fundamentais para operacionalização das atividades a nível introdutório, e o domínio de ferramentas para o planeamento e gestão, de modo a conceberem, planearem, gerirem e avaliarem atividades, eventos e programas em diferentes contextos de atuação no âmbito dos DAN. Os objetivos são consolidados através da abordagem dos seguintes conteúdos: os objetivos 1, 2, 3 e 4 com o conteúdo 1; o objetivo 5 com os conteúdos 2, 3 e 4; e o objetivo 6 com os conteúdos 2, 3 e 4.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The syllabus of this unit are designed for the students can obtain an overview about the intervention in the field of SNA. In the TP component are developed knowledge, understanding and analysis of historical and conceptual aspects; of the specific characteristics of each type of activity, SNA organizations, and the identification of the profile, functions and general and specific training required to the intervention in these activities. In PL terms, the contents allows to acquire the fundamental skills of the operationalization of each activities in an introductory level, and the mastery of tools for planning and management, based on procedures from the quality management processes, in order to conceive, plan, manage and evaluate programs and events in different contexts of action. The objectives are consolidated through the following contents: Objectives 1, 2, 3 e 4 through the content 1; objective 5 through the contents 2, 3 e 4; objective 6 through the contents 2, 3 and 4.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos TP são apresentados em sessões expositivas e os PL através da exposição oral, demonstração, observação/correção e material didático específico para cada bloco.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1. Trabalho de MONT - 30 p
2. Organização de challenger aventura - 20 p
3. Prova escrita - 40 p
4. Participação em actividades complementares de DAN - 10 p
5. PL de MC - 40 p
6. PL de ESC - 30 p
7. PL de MONT - 20 p
8. Comportamento e atitude - 10 p

Para aprovação na AF, o estudante terá de ter classificação mínima de: 20 p nos itens 3 e 5; 15 p no item 6; e 10 p no item 7.

AE

1. Prova escrita - 200 p

Para aceder à AE deverá ser obtida na AF uma classificação mínima de: 20 p no item 5; 15 p no item 6; e 10 p no item 7.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

TP contents will be presented in expositive sessions and PL sessions will be presented through oral exposition, demonstration observation/correction and specific educational materials to each block.

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

CE

1. Mountainnering work - 30 p
2. Adventure challenger organization - 20 p
3. Written test - 40 p
4. Participation in complementary activities of SNA - 10 p
5. PL of RC - 40 p
6. PL of CLIMB - 30 p
7. PL of MOUNT - 20 p
8. Attitudes and behaviours - 10 p

For approbation on CE the student must have a minimum of: 20 p in item 3 and 5; 15 p in item 6; and 10 p in item 7.

EE

1. Written test - 200 p

To access EE the student must have in CE a minimum of: 20 p in item 5; 15 p in item 6; and 10 p in item 7.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias de ensino desta UC são diversificadas atendendo à especificidade dos conteúdos e dos objetivos a atingir. Assim, a primeira parte da UC (Introdução aos Desportos e Atividades de Natureza) tem um carácter TP, tendo como objetivo principal a aquisição de conhecimentos, capacidades e competências ao nível do enquadramento histórico, conceptual e organizacional destes desportos. As aulas serão desenvolvidas através da exposição oral, da apresentação em PowerPoint (projektor de multimédia), e apresentação de vídeos didáticos. Serão também apresentados textos para análise/discussão em sala de aula, e estudos de caso de forma a salientar e reforçar boas práticas utilizadas na área. Para consolidar os conhecimentos transmitidos pelos meios anteriores é sugerida e recomendada a pesquisa bibliográfica e em redes de investigação científica sobre os conteúdos abordados. Será ainda incentivada a participação em seminários e outros eventos de carácter científico-pedagógico.

Os blocos programáticos com um carácter eminentemente PL (MC, ESC, MONT), serão desenvolvidos a partir da exploração dos conteúdos trabalhados em sessões TP (principalmente através da exposição oral, da apresentação PowerPoint e do visionamento de vídeos didáticos). No plano PL, o trabalho efetuado com os estudantes (saídas de escalada, expedição de montanhismo) possibilita a aquisição de competências práticas quer ao nível da execução técnica, quer do enquadramento e/ou supervisão dos praticantes. Em relação ao bloco de MC, deverão ficar aptos a efetuar os procedimentos técnicos de execução, organização e enquadramento de diversas MC (eg., pontes, rapel). Em relação ao bloco de ESC, deverão ficar aptos a executar os gestos técnicos básicos para escalarem em autonomia e a dar segurança a outro escalador, e a organizar atividades de ensino da ESC a nível elementar. Relativamente ao bloco de MONT, deverão ficar aptos a enquadrar grupos em atividades de montanha.

No final da UC é proposto a elaboração de um projeto (challenge aventura), onde se aplicam os instrumentos metodológicos de planeamento destas atividades, e a implementação em contexto real, que se apresenta a um grupo externo ao grupo-turma, aplicando-se os conhecimentos fundamentais previamente adquiridos.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The teaching methods of this CU are diverse regarding the specific content and goals to achieve. Thus, the first part of the CU (Introduction to Sports and Nature Activities) has a more TP nature, aiming to develop the knowledge, skills and competencies at the level of historical framework, conceptual and organizational background, concerning these activities. Classes will be developed through oral exposition, PowerPoint presentation (multimedia projector), and educational videos presentation. Texts will also be presented to have analysis/discussion in class, and case studies will be also presented in order to highlight and strengthen the best practices cases in the area. To consolidate the knowledge transmitted, it is suggested and recommended a literature review and a research in scientific networks about the taught contents. Will be also incentivized the participation in seminars and other pedagogical-scientific events.

Programmatic block eminently PL (RC, CLIMB and MOUNT) will be developed initially through the exploration of the contents worked in TP sessions (mainly through oral and PowerPoint presentation and viewing of educational videos). PL work, done with students (rock climbing expeditions, mountain climbing expedition, etc.), enables the acquisition of practical skills both in terms of technical execution, as guiding and supervising of practitioners. Regarding the block of RC, students should be able to perform the technical procedures for the implementation, organization and supervision of various rope courses (bridges, rappelling, etc..). Concerning the CLIMB block, they should be able to perform the basic technical movements to climb in autonomy and provide security to another climber, and to organize educational activities for climbing, at an elementary level. Regarding the block of MOUNT, they should be able to guide groups in mountain activities.

At the end of the CU it is proposed to design a final project (adventure challenge), where the methodological tools of planning are applied, and the project is implemented in a real context, presented to a group outside the group class, applying fundamental knowledge acquired.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Carvalhinho, L. (2014). *Desporto de natureza e turismo activo: contextos e desenvolvimento*. Rio Maior: ESDRM-IPS.
 Dougherty, N. (1998). *Outdoor recreation safety*. Champaign: HK.
 EEAM (2007). *Certificado de iniciación al montañismo*. Benasque: Barrabés.
 Fry, E. (2001). *El manual completo de los nudos y el anudado de cuerdas*. Barcelona: Paidotribo.
 Hattingh, G. (2001). *Escalada en roca & Escalada de paredes*. Barcelona: Paidotribo.
 Hörst, H. (2008). *Training for climbing: the definitive guide to improving your performance*. Guilford: Falcon Guide.
 Melo, R. (2013). *Desportos de natureza e desenvolvimento local sustentável (Tese de doutoramento não publicada)*. Coimbra: UC.
 Musnick, D., & Pierce, M. (2012). *Conditioning for outdoor fitness*. Seattle: Mountaineers Book.
 Redmond, K., Foran, A., & Dwyer, S. (2010). *Quality lesson plans for outdoor education*. Champaign: HK.
 Silva, F., Lopes, J., Sousa, J., & Lopes, S. (2000). *Segurança em actividades de aventura*. Lisboa: CEFD.

Anexo II - Organização e Gestão do Desporto / Organization and Management of Sport**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Organização e Gestão do Desporto / Organization and Management of Sport

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

António Sérgio Duarte Lopes Damásio

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Desenvolver conhecimentos sobre os processos de gestão adequados a iniciativas de empreendedorismo no âmbito da Organização e Gestão do Desporto (OGD).*
- 2. Conhecer os diferentes tipos de estruturas organizacionais.*
- 3. Conhecer as diferentes organizações do desporto do sistema desportivo português e o seu enquadramento jurídico.*
- 4. Conhecer modelos de conceção, organização e implementação de projetos e programas de atividades desportivas e de lazer, sob a égide de diferentes organizações desportiva.*
- 5. Demonstrar capacidade de integração em equipas de trabalho que visem a implementação e avaliação de planos de desenvolvimento desportivo.*
- 6. Elaborar, de acordo com modelos académicos e de âmbito profissional, documentação sobre a contextualização teórica de programas e projetos de intervenção ou gestão no campo da atividade física e desportiva.*
- 7. Conhecer os mecanismos de financiamento do desporto, os instrumentos - mecenato, patrocínio - e aspetos legais associados.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. Develop knowledge about management processes suitable for entrepreneurial initiatives within the Organization and Sports Management (OSM).*
- 2. Know the different types of organizational structures.*
- 3. Know the different sports organizations in the Portuguese sports system and its legal framework.*
- 4. Know models of design, organization and implementation of projects and sports and leisure activities programs under the aegis of different sports organizations.*
- 5. Demonstrate ability to integrate work teams aimed at the implementation and evaluation of sports development plans.*
- 6. Develop, according to academic models and professional contexts, documentation on the theoretical context of programs and intervention projects or management in the field of physical activity and sports.*
- 7. Know the sports funding mechanisms, instruments - patronage, sponsorship - and associated legal aspects.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. OGD: a problemática do desporto na dimensão organizacional; conceitos e teorias das organizações; organizações desportivas, tipologia, objetivos, vocação e missão; níveis de intervenção do gestor desportivo; e empreendedorismo em desporto*
- 2. Organização da administração pública desportiva em Portugal: competências e atribuições*
- 3. Sistema de prática desportiva: conceito de sistema desportivo; e setores de prática*
- 4. Desenvolvimento do desporto: processos, características e conceito; situação e nível desportivo; fatores de desenvolvimento; modelos de desenvolvimento e enquadramento do praticante desportivo*
- 5. Gestão e planeamento de projetos: conceito e modelos de apoio à tomada de decisão; medidas, ações, projetos e programas de desenvolvimento; eventos desportivos*
- 6. Contratos programa de desenvolvimento desportivo; o mecenato e patrocínio desportivo como ferramentas para a obtenção de financiamento externo das organizações desportivas.*

9.4.5. Syllabus:

- 1. OSM: The problematic of sport on its organizational dimension; concepts and theories of organizations; sport organizations, typology, goals, aims and mission; organizational structures and hierarchical levels; level of intervention for the sport manager*
- 2. Organization of the Portuguese sport public administration: attributions and competences*
- 3. Sport Practice system: Concept of sport system; sectors of practice;*
- 4. Development of sport: processes, characteristics and concept; the sport situation, level of sport, development factors. Framing and development models of the sport participant*
- 5. Planning and project management: concepts and decision taking support models; actions, development programs plans and projects; sport events*
- 6. Contracts sports development program; sponsorship and sports sponsorship as tools for obtaining external financing of sports organizations.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Nesta UC pretende-se que os estudantes adquiram conhecimentos de base sobre as organizações desportivas. O estudante adquirirá um conjunto de saberes cujo domínio lhe permitirá analisar, avaliar, compreender, e intervir profissionalmente, enquanto técnico de desporto, em diferentes níveis e tipologias de organizações desportivas.

Assim, os objetivos 1, 2 e 3 são atingidos com a exploração dos conteúdos 1, 2, 3, 4 e 5 ; os objetivos 4, 5 e 6 são atingidos com a exploração dos conteúdos 4, 5 e 6.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The CU intended that students acquire basic knowledge about the sports organizations. The student will acquire a set of knowledge whose domain will allow you to analyze, assess, understand, and act professionally as a technical sport, at different levels and types of sports organizations. Therefore, learning outcomes 1, 2 and 3 are achieved through teaching contents 1, 2, 3, 4 and 5. Learning outcomes 4, 5 and 6 and reached by contents 4, 5 and 6.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

O enquadramento teórico será concretizado, recorrendo a: apresentações em powerpoint, exposição oral, questionamento individual, indicação de documentos para estudo e recursos disponíveis na internet.

Quanto às tarefas de natureza TP, o docente adotará estratégias e metodologias diversificadas: exposição oral, questionamento e apresentação e defesa de trabalhos de grupo.

A avaliação será por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1. Questionamento individual - 10 p*
- 2. Trabalhos de grupo – simulação de um projeto de criação de uma organização produtora de serviços/produtos desportivos - 15 p*
- 3. Teste sumativo - 100 p*
- 4. Organização de Eventos Desportivos - 40 p*
- 5. Trabalho grupo - 25 p*
- 6. Participação em atividades do curso de Desporto e Lazer - 10 p*

AE

Prova escrita - 200 p

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Theoretical framing will be accomplished using powerpoint presentations, oral exposition, individual questioning, through the indication of documents for further studying and available resources over the internet. As for the TP tasks, diversified methodologies will be adopted, such as oral expositioning, questioning and group assignments.

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EF

- 1. Individual questioning - 10 p*
- 2. Group assignments – project simulation, where a sport company will be projected - 15 p*
- 3. Summative test - 100 p*
- 4. Organisation of Sports events - 40 p*
- 5. Group assignments - 25 p*
- 6. Participation in Sport and Leisure Activities - 10 p*

EE

Written test - 200 p

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

De forma a atingir os objetivos de aprendizagem definidos para esta UC, as metodologias de ensino empregues são diferenciadas nas sessões T das de natureza TP e PL. Assim será privilegiada na primeira uma componente eminentemente expositiva e exploratória, centrada nos principais conceitos, perspetivas teóricas, apresentação de instrumentos de gestão, e o espectro geral das áreas e níveis de intervenção dos futuros profissionais. Assim pretende-se proporcionar a compreensão das implicações conceptuais, operacionais e organizacionais da gestão aplicada ao desporto em entidades produtoras de actividades físicas e desportivas.

Nas sessões TP serão privilegiadas metodologias associadas à análise e discussão, onde serão explorados trabalhos em equipa, desde a simulação da criação de uma pequena organização produtora de serviços desportivos, com base numa estrutura simples, à realização de estudos de caso centrados na análise da produção de organizações desportivas, em diferentes subsistemas do sistema desportivo.

A exploração da componente PL será sustentada na simulação da aplicação dos conhecimentos em contextos específicos através da realização de trabalhos, que visam possibilitar aos estudantes uma melhor compreensão dos conteúdos programáticos abordados nesta UC, designadamente, através da exploração de textos e através da elaboração de um projeto a médio prazo, onde simularão a realização de um evento, de um programa de promoção da atividade física e/ou desportiva ou de outro tipo de iniciativa inscrita no âmbito das empresas com alvará de animação turística. Este trabalho individualizado e diferenciado, para cada um dos estudantes, exige a aplicação de todos os conhecimentos adquiridos, consubstanciando-se na manipulação dos chamados fatores de desenvolvimento do desporto.

A pesquisa prática dos estudantes em bases bibliográficas e sua posterior discussão em contexto de aula permitirá aos mesmos construir um corpo de conhecimento sólido sobre os conteúdos da UC, que lhe proporcionará a hipótese de desenvolver com sucesso o trabalho de avaliação.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

To reach the expected learning outcomes, teaching methodologies will be different, according to T, TP or PL oriented sessions. Hence, an eminently exploratory and expositive component will be used for the T sessions, centering on a broader view of the areas and level of intervention, the main concepts, theoretical perspectives and management tools. With this, an understanding of the operational, organizational and conceptual implications of sport management applied to sport organizations will be given.

TP sessions will privilege analysis and discussion methodologies, such as group assignments requiring the simulation of the starting up of a simple sports company, and case studies centered in the analysis of the production of sport organizations, in different subsystems of the sport system.

PL sessions will allow students to simulate the application of knowledge in specific contexts through work assignments, hence allowing students a better comprehension of the issues of this curricular unit. Specifically, this assignment will allow them to explore texts and build a medium-term project, where they will simulate the planning of an event, a programme or other Sport and Leisure related project. With this individual assignment, each student will have to manipulate all of the syllabus's issues, particularly the Sport Development Factors.

Practical research in bibliographic databases and its posterior discussion in class will enable students to build a solid knowledge of all the curricular unit's contents, allowing them to successfully develop their assessment work.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Beech, J., & Chadwick, S. (2007). The Marketing of Sport. Harlow: Prentice Hall.

Bento, O., & Constantino, J. (2012). Desporto e Municípios: políticas, práticas e programas. Lisboa: Visão e Contextos.

Correia, A. (1993). Gestão de Organizações Desportivas e Segmentos de Praticantes. Ludens. 13(3-4), 79-83.

Hoye, R., Nicholson, M., Westerbeek, H., Smith, A., & Stewart, B. (2012). Sport Management: Principles and Applications. Abingdon: Routledge.

Lindon, D. et al (2004). Mercator XXI: teoria e prática do marketing. Lisboa: D. Quixote.

Pires, G. (1995). Planeamento e gestão de projectos. Lisboa: FMH.

Pires, G. (2007). Agôn - Gestão do Desporto: O Jogo de Zeus. Porto: Porto Editora.

Mullin, B., Hardy, S., & Sutton, W. (1995). Marketing deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Slack, T., & Parent, M. (2006). Understanding sport organizations. Champaign: Human Kinetics.

Anexo II - Avaliação e Prescrição do Exercício Físico / Physical Activity Assessment and Prescription

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Avaliação e Prescrição do Exercício Físico / Physical Activity Assessment and Prescription

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Artur Manuel Lourenço Tavares dos Anjos Martins

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Aquisição de saberes teóricos aplicados relativamente a instrumentos e processos de avaliação da Condição Física, na perspetiva do treino físico individualizado, relacionado com objetivos de aptidão física, bem-estar e saúde dos praticantes.

2. Aquisição de saberes teóricos aplicados relativamente à análise crítica de exercícios físicos, e preparação e/ou adequação de equipamentos para o treino de praticantes com objetivos de aptidão física o bem-estar e a saúde dos praticantes.

3. Aquisição de saberes teóricos aplicados relativamente aos processos de planeamento e orientação de treinos individualizados com objetivos de melhoria da condição Física.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. Acquisition of theoretical applied knowledge regarding instruments and processes of evaluation of physical fitness from the perspective of individualized physical training related to the practitioners physical fitness, well-being and health objectives.

2. Acquisition of theoretical applied knowledge regarding the critical analysis of physical exercises, and preparation and/or adaptation of equipments for the physical training of practitioners physical fitness, well-being and health objectives.

3. Acquisition of theoretical applied knowledge regarding the planning processes and the orientation of individualized training related to physical fitness improvement objectives.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Avaliação e qualidade dos instrumentos de avaliação da Condição Física.*
- 2. Avaliação dos exercícios físicos: identificação de variáveis de análise e caracterização de diferentes tipos de exercício físico.*
- 3. Avaliação dos potenciais praticantes: identificação de variáveis de análise e aplicação de instrumentos de avaliação*
- 4. Planeamento e prescrição de treino individualizado em função de objetivos de aptidão física, bem-estar e saúde dos praticantes.*

9.4.5. Syllabus:

- 1. Evaluation and qualities of physical fitness assessment instruments.*
- 2. Assessment of physical exercises: identification of analysis variables of analysis and characterization of different types of physical exercise.*
- 3. Evaluation of practitioners: identification of the variables of analysis and application of evaluation instruments.*
- 4. Planning and prescription of individualized training according to objectives associated with physical fitness, well-being and health objectives.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os objetivos incluem a aquisição de conhecimentos T relacionados com a compreensão da complexidade dos fenómenos identificados com os conceitos abordados. Para o cumprimento dos objetivos são selecionados conteúdos que se referem a diferentes perspetivas sobre esses fenómenos, conteúdos que relacionam os conceitos T com a componente TP e PL. A relação direta entre objetivos e conteúdos operacionaliza-se da seguinte forma: o objetivo 1 concretiza-se nos conteúdos 1 e 2; o objetivo 2 é trabalhado no conteúdo 3; e ao objetivo 3 correspondem os saberes TP inseridos no conteúdo 4.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The objectives includes the acquisition of T knowledge related to the understanding of the complexity of the phenomena identified with the concepts. In order to fulfill the objectives, contents are selected that refer to different perspectives on these phenomena, contents that relate the T concepts with the TP and PL component. The direct relationship between objectives and contents is operationalized as follows: objective 1 materializes in contents 1 and 2; objective 2 is worked on content 3; and objective 3 corresponds to TP knowledge inserted in the content 4.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A formação está orientada no sentido de promover a autonomia no estudo e a integração dos saberes T e TP. A partir da apresentação pelo professor das matérias e das fontes bibliográficas fundamentais, realizada em aulas expositivas e dialogadas, promove-se a pesquisa autónoma dos alunos.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1) Teste escrito - 60 p*
- 2) Trabalho teórico-prático - 120 p*
- 3) Participação nas aulas - 20 p*

AE

- 1) O acesso à AE é reservado aos alunos que obtenham pelo menos 60 p no item 2 da AF.*
- 2) A AE consta de uma prova escrita (200 p).*

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The training is oriented towards promoting autonomy in the study and the integration of the T and TP knowledge. From the presentation made by the teacher, of the subjects and fundamental bibliographical sources, and carried out in expository and dialogic classes, is promoted the students autonomously.

The evaluation be performed by frequency (AF) or exam (AE) [200 points (p) = 20 values].

AF

- 1) Written test - 60 p*
- 2) Theoretical-practical work - 120 p*
- 3) Participation in classes - 20 p*

AE

- 1) Access to the AE is reserved for students who obtain at least 60 p in item 2 of the AF.*
- 2) The AE consists of a written test (200 p).*

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

Os objetivos são diretamente relacionados com intervenção profissional dos licenciados em DL. A intervenção profissional para que se preparam os alunos requer a intervenção autónoma sustentada nos saberes de carácter científico e saberes práticos, treinados nas aulas e em tempo de trabalho autónomo.

A aquisição dos saberes é verificada em prova escrita (componente T) e na apresentação de trabalhos TP e PL.

A participação em atividades complementares é reportada sob a forma de relatório.

Utiliza-se metodologias que estimulam pesquisa guiada e ensino recíproco das matérias, tornando os saberes mais próximos da futura intervenção profissional, tal como proposto nos objetivos.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The objectives are directly related to the professional intervention of the graduates in SL. The professional intervention for the preparation of the graduates requires an autonomous intervention based on the scientific knowledge and the practical knowledge, trained in the classes and in time autonomous work.

The acquisition of knowledge is verified in written test (T component) and presentation of TP and PL works.

Participation in complementary activities is made by a report.

Methodologies that stimulate guided research and reciprocal teaching of the subjects are used, making the knowledge closer to the future professional intervention, as proposed in the objectives.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

ACSM (2013). Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Barcelona: Paidotribo.

Barata, T. et al. (1997). Atividade Física e Medicina Moderna. Odivelas: Europress.

Heyward, V. (2001). Evaluación y Prescripción del Ejercicio. Barcelona: Paidotribo.

Rieger, T., Jones, B., & Jiménez, A. (2015). Europeactive's essentials for personal trainers. Champaign: Human Kinetics.

Rieger, T., Naclerio, F., Jiménez, A., & Moody, J. (2015). Europeactive's foundations for exercise professionals. Champaign: Human Kinetics.

Williams, M. (2002). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Barcelona: Paidotribo.

Anexo II - Animação e Recreação Desportiva / Sports Recreation and Animation

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Animação e Recreação Desportiva / Sports Recreation and Animation

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

António Sérgio Duarte Lopes Damásio

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Contextualizar e articular os principais conceitos relacionados com os processos de animação e recreação desportiva.

2. Identificar o papel e as características do animador desportivo.

3. Identificar e compreender os fatores de atração e os fatores condicionantes de envolvimento em atividades de animação e recreação desportiva.

4. Saber analisar propostas, programas e ações de animação e recreação desportiva destinadas a diferentes públicos e em diferentes contextos (educativo, recreativo e desportivo).

5. Conhecer e aplicar os instrumentos metodológicos de planeamento e gestão em programas, projetos e eventos de animação e recreação desportiva, em diferentes contextos (educativo, recreativo e desportivo).

6. Identificar, conhecer, compreender e aplicar diferentes técnicas de animação e recreação desportiva.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. Contextualize and articulate the main concepts related with the sports leisure and recreation processes.

2. Identify the role and the characteristics of the sports and recreation animator.

3. Identify and understand the attraction factors and constrains factors in sports leisure recreation activities.

4. Know how to analyse sports leisure recreation proposals, programmes and actions, developed for different publics in different contexts (educative, recreational and sportive).

5. Know and apply the planning and management methodological instruments of sports leisure recreation projects and events, in different contexts (educative, recreational and sportive).

6. Identify, know, understand and apply different sports leisure recreation techniques.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. O conceito de Animação e Recreação Desportiva (ARD)

2. Papel e características do animador em ARD

3. Identificação e reflexão sobre os períodos temporais para a ARD

4. Espaços e recursos materiais para o desenvolvimento de atividades de ARD. Alternativas aos materiais convencionais

5. Processos básicos de organização, planeamento, operacionalização e avaliação de atividades físicas e desportivas na ótica da ARD

6. As atividades no âmbito da ARD como fatores de promoção de valores, atitudes e de comportamentos coletivos e individuais

7. Atividades de natureza recreativa e desportiva (jogos e atividades: recreativas, de cooperação e de oposição; adaptação e recreação de desportos e atividades de ginásio; adaptação e recreação de desportos individuais e coletivos; situações de exercício no âmbito da preparação física de natureza recreativa).

9.4.5. Syllabus:

- 1. The concept of animation and recreation in sports (SLR)*
- 2. Role and characteristics of SLR animator*
- 3. Identification and reflection about the SLR temporal periods*
- 4. Spaces and material resources for SLR activities development. Alternatives to the conventional materials*
- 5. Organisational, planning, operationalization and evaluation basic processes of physical and sportive activities, in the SLR point of view*
- 6. The SLR activities as inputs for promoting values, attitudes and collective and individual behaviours*
- 7. Recreating and sportive activities (plays and activities: recreating, cooperation and opposition; adaptation and recreation of sports and gymnasium activities; adaptation and recreation of individual and collective sports; exercises situations in the aim of the physical preparation in a recreational point of view).*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos desta unidade estão desenhados de forma a que os estudantes possam adquirir uma visão geral sobre a intervenção no campo da ARD.

Na componente TP: promove-se o conhecimento, a compreensão e a criação de um espaço de análise dos aspetos históricos e conceptuais da ARD; a aquisição de conhecimentos sobre características das atividades lúdico-recreativas; a identificação do perfil, funções e a natureza da formação necessária à intervenção no âmbito da ARD. No plano PL, os conteúdos permitem adquirir as competências fundamentais para a operacionalização de diferentes atividades de natureza desportiva e recreativa utilizando as atividades físicas e desportivas em contexto de treino desportivo, de iniciação desportiva ou de animação de públicos em contextos informais de prática desportiva. Assim, o objetivo 1, 2, 3 são atingidos através da lecionação do conteúdo 1, 2, 3. Os objetivos 4, 5, e 6 são atingidos através dos conteúdos 4, 5, 6 e 7.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

Syllabus of this curricular unit is designed so that the students can gain a general overview about the intervention in the field of SLR.

In the TP component: is promoted the knowledge, understanding and the creation of an analyses space of the historical and conceptual aspects of SLR; the knowledge acquisition about the characteristics of playful-recreating activities; identify the profile, functions and nature of the necessary training to the SLR intervention.

In the PL plan, the contents enable the fundamental competences acquisition for different sports and recreation activities operationalization, to use in recreational physical activities contexts as: sportive training, sportive initiation or public animation in informal contexts of sportive practice.

Thus, the learning outcome 1, 2 and 3 are achieved by 1, 2 and 3 syllabus. The learning outcome 4, 5, and 6 are achieved by 4, 5, 6, and 7 syllabus.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A dinâmica da UC será suportada em aulas eminentemente PL. O enquadramento TP será concretizado, recorrendo: apresentação em PowerPoint (projector de multimédia), exposição oral, questionamento individual, indicação de documentos para estudo, realização de trabalhos individuais e de grupo.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1. Apresentação do conceito de ARD / trabalho individual - 10 p*
- 2. Apresentação: análise e revisão bibliográfica / trabalho individual ou grupo - 35 p*
- 3. Teste escrito - 110 p*
- 4. Projeção, organização e operacionalização de uma jornada de ARD / trabalho de grupo - 35 p*
- 5. Participação na semana de desporto e lazer - 10 p*

AE

- 1. Componente TP - 65 p*
- 2. Componente PL - 135 p*

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The UC dynamic will be eminently supported by PL classes. The TP framework will be achieved, using: PPT presentation (multimedia projector), oral exposition, individual questioning, present texts for study, and individual and team works concretisation.

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EF

- 1. SLR concept presentation / individual work - 10 p*
- 2. Presentation: analysis and literature review / individual or team work - 35 p*
- 3. Written test - 110 p*
- 4. Planning, organizing and implementing of a SLR event / team work - 20p*
- 5. Participation on the ESEC's sports and leisure week - 10 p*

EE

1. TP component - 65 p

2. PL component - 135 p

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

De forma a atingir os objectivos de aprendizagem definidos para esta UC, e tal como anteriormente referido, as metodologias de ensino empregues na unidade curricular são adaptadas aos conteúdos de natureza TP e aos conteúdos de cariz PL. Assim serão privilegiados os métodos expositivos, o questionamento individual, a realização de trabalhos individuais e de grupo, para explorar os conteúdos de cariz mais TP.

Serão ainda exploradas os principais conceitos, quer em situações de simulação de animação e recreação em sala de aula, quer através da vivência de situações de exercitação e de jogos variados com carácter recreativo em espaços de prática desportiva formal e informal, a fim de dotar os estudantes de competências que lhes permitam actuar em diferentes contextos (educativo, recreativo e desportivo).

Assim para a aquisição das competências anteriores, com base na vivência e exploração de actividades de natureza mais prática, o docente adoptará estratégias e procedimentos muito diversos face ao ecletismo imergente dos conteúdos que permitem a «construção» de actividades de ARD nos contextos acima referidos. Mesmo assim, entenda-se como as estratégias mais significativas as seguintes: exposição oral, apresentações, projecção e simulação de jornadas de actividades na óptica da ARD.

Os alunos serão ainda estimulados a envolver-se na semana de campo de DL, quer enquanto participantes quer como dinamizadores, através da criação de espaços e actividades desportivas de cariz recreativo, ou através de outras fórmulas, face à sua experiência de prática desportiva e de vivência de actividades de ARD.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

To achieve the learning outcomes defined in this curricular unit, and as mentioned above, the teaching methodologies develop are adapted to the both TP and PL contents. Thus, will be privileged the expositive methods, the individual questioning, the individual and team work development, to explore the TP contents.

Will also be explored the main concepts, both in simulation situations and several plays with a recreational character in formal and informal sportive practice spaces, to enable the acquisition of competences in the students that could allow them to act in different contexts (educative, recreational and sportive).

Thus, for the acquisition of the previously competences, based on experiencing and exploration of practical activities, the teacher will adopt diverse strategies and procedures due to the emergency of the contents that allow "building" SLR activities in the mentioned above contexts. It is meant as most significant strategies as follow: oral exposition; presentations; planning and simulation of events regarding SLR activities.

Students will also be encouraged to get involved in the field week of SL, both as participants and as facilitators by creating spaces and sports activities under the scope of recreation, or through other formulas, given their experience of sport and SLR activities experiences.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Angel, M., & Cañellas, A. (1998). *La animación deportiva*. Barcelona: INDE.
 Barcelona, R., Wells, M., & Arthur-Banning, S. (2016). *Recreational Sport. Program design, and management*. Champagne: Human Kinetics
 Brotto, F. (2006). *Jogos cooperativos: o jogo e o esporte como exercício de convivência*. Santos: Projeto Cooperação.
 Coutier, D. et al (1990). *Tercera edad, actividades físicas y recreación*. Madrid: GYMNAS.
 Foguet, B. (1999). *1001 ejercicios y juegos de recreación*. Barcelona: Paidotribo.
 Lança, R. (2003). *Animação desportiva e tempos livres: perspectivas de organização*. Lisboa: Caminho.
 Ortí, J. (2004). *La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos*. Barcelona: INDE.
 Ramos, A. et al. (2001). *Animação desportiva para jovens*. Coimbra: Almedina.
 Stoppani, J. (2000). *El servicio deportivo y recreativo municipal: modelos y programas para su desarrollo*. Madrid: GYMNAS.

Anexo II - Espaços e Equipamentos Lúdico-Desportivos / Equipment, Sport and Play Spaces**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Espaços e Equipamentos Lúdico-Desportivos / Equipment, Sport and Play Spaces

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

António Sérgio Duarte Lopes Damásio
Ricardo Miguel Matias Gomes

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Saber classificar as tipologias de espaços e equipamentos desportivos.
2. Conhecer os indicadores de gestão para a construção de instalações desportivas.
3. Conhecer a regulamentação nacional para a implantação, construção, gestão e manutenção de uma infra-estrutura desportiva ou Espaço de Jogo e Recreio, bem como dos requisitos de segurança para as mesmas.
4. Conhecer os indicadores base de gestão de espaços e equipamentos desportivos, bem como diferentes modelos de gestão.
5. Saber escolher ações de manutenção em espaços e equipamentos desportivos.
6. Compreender os aspetos económicos relacionados com a gestão dos equipamentos desportivos.
7. Entender os espaços naturais vistos como espaços desportivos.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Acquisition and development of knowledge and competences in:

1. Know the classification of the typologies of sport spaces and equipments.
2. Know the guidelines for the construction of sports facilities.
3. Know the national laws for the construction, management, and maintenance of a sports facility or outdoor play spaces, as well as safety and security demands.
4. Know the management indicators for sport spaces and equipments and its various management models.
5. Understand the maintenance in sport spaces and equipments.
6. Understand the economical aspects related with the management of sport equipments.
7. Understand the natural spaces as sports spaces.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. Os espaços desportivos naturais e artificiais
2. Classificação das instalações desportivas
3. Tipologia das instalações desportivas
4. Fatores decisores e indicadores para a implantação de instalações desportivas
5. Os espaços das instalações desportivas
6. A gestão das instalações desportivas - Indicadores de gestão
7. Manutenção das instalações desportivas
8. Aspetos económicos nos espaços, instalações e equipamentos desportivos
9. Qualificação para o desporto de um espaço natural
10. A gestão desportiva do litoral
11. Os conflitos no uso desportivo do espaço natural e urbano
12. Espaços de jogo e recreio

9.4.5. Syllabus:

1. Natural and artificial sports spaces
2. Classification of sports facilities
3. Typology of sports facilities
4. Decisional factors and indicators for the implementation of sports facilities
5. The spaces within sports facilities
6. Management of sports facilities
7. Maintenance of sports facilities
8. Economical aspects in sports facilities, spaces and equipments
9. Natural sports spaces
10. Sports management of the coast
11. Conflicts in the use of natural and urban spaces for sports
12. Play and recreation spaces

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos desta UC estão desenhados de forma a proporcionar uma visão global dos processos de gestão e manutenção de espaços e equipamentos desportivos. Neste sentido, as infraestruturas desportivas artificiais assumirão um papel relevante, analisando-se e interpretando indicadores, ao nível da gestão e implantação deste tipo de instalações, capacitando os estudantes para a realização de tarefas de gestão e de manutenção destes espaços. Complementarmente, será fornecido aos alunos uma visão dos espaços naturais vistos como espaços desportivos e identificados potenciais focos de conflito entre as partes interessadas.

Em termos gerais, os objetivos são consolidados através dos seguintes conteúdos: objetivo 1 através dos conteúdos 1, 2 e 3; o objetivo 2 através do conteúdo 4; o objetivo 3 através do conteúdo 4, 5 e 12; o objetivo 4 através do conteúdo 6; o objetivo 5 através do conteúdo 7; o objetivo 6 através do conteúdo 8; o objetivo 7 através dos conteúdos 9, 10, 11 e 12.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The contents of this course are designed to provide an overview of management processes and maintenance of spaces and sports facilities. In this sense, artificial sports infrastructure will play a role by analyzing and interpreting indicators in the management and implementation of this type of facilities, enabling students to perform management and maintenance tasks of these spaces.

In addition, it will be provided to students a vision of natural spaces seen as sport and identified potential areas of conflict outbreaks among stakeholders.

In general terms, the objectives are consolidated through the following contents: Objective 1 through the contents 1, 2 and 3; objective 2 through the content 4; objective 3 through the content 4, 5 and 12; objective 4 through the content 6; objective 5 through the content 7; objective 6 through the content 8; objective 7 through the content 9 to 12.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos programáticos serão lecionados em sessões de apresentação dos conceitos fundamentais que lhes estão inerentes. As sessões são complementadas por visitas a locais de prática desportiva, orientando os estudantes para a compreensão dos diversos processos existentes na gestão das infraestruturas desportivas.

A avaliação será por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

Por frequência:

- 1. Teste escrito - 100 p*
- 2. Trabalho de grupo - 90 p*
- 3. Comportamento e atitudes - 10 p*

Por exame:

- 1. Prova teórica - 200 p*

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Contents will be taught in presentation sessions, where their fundamental concepts will be explored. Sessions will be complemented with visits to sports facilities, guiding students to the comprehension of the various processes in sports facilities management.

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EF

- 1. Written test - 100 p*
- 2. Group work - 90 p*
- 3. Attitudes and behavior - 10 p*

EE

- 1. Test - 200 p*

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias de ensino privilegiarão a apresentação dos principais indicadores de gestão, e a compreensão do funcionamento das várias tipologias de espaços desportivos. Este conhecimento, complementado com as visitas às instalações desportivas permitirá aos estudantes perceber in loco a aplicabilidade prática dos referidos indicadores, dando-lhes uma visão prática da gestão deste tipo de infraestruturas.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

Teaching methodologies will privilege the presentation of the main management indicators and the comprehension of the functioning of the different typologies of sports spaces. This knowledge, combined with visits to sports facilities, will allow the student to understand in loco, the practical applicability of the mentioned indicators, giving them a practical understanding of the management of this type of infrastructures.

Group works, and their presentation and discussion will also allow students to meet different approaches to the management of sports facilities, according to their type and entity.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Barreira, C., & Carvalho, A. (2006) Qualidade e conforto em instalações desportivas. Estudo de caso. Revista Portuguesa de Gestão do Desporto, 3(1), 104-116.

Cunha, L. (1997). O Espaço, o Desporto e o Desenvolvimento. Lisboa: FMH.

Cunha, L. (2007). Os Espaços do Desporto – Uma Gestão Para o Desenvolvimento Humano. Coimbra: Almedina.

Fried, N. (2005). Managing sport facilities. Champaign: Human Kinetics.

Farmer, P., Mulrooney, A., & Ammon, R. (1996). Sport Facility Planning and Management. Morgantown: Fitness Information Technologies.

Gomes, R. (2014). Gestão desportiva do litoral o valor desportivo das praias da circunscrição da capitania da Figueira da Foz (Dissertação de mestrado não publicada). Lisboa: FMH.

Williams, A., & Micallef, A. (2009). Beach Management - Principles and Practice. London: Earthscan.

Nota: Esta UC também se socorrerá de legislação específica no âmbito dos espaços e instalações desportivas que, pela sua extensão, não é aqui apresentada.

Anexo II - Desportos Coletivos II - Basquetebol / Team Sports II - Basketball

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Desportos Coletivos II - Basquetebol / Team Sports II - Basketball

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Ricardo José Espírito Santo de Melo

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Dominar os conceitos relativos à função de treinador de Basquetebol, as regras de conduta e princípios orientadores da sua intervenção.*
- 2. Identificar e descrever os princípios, as regras, a terminologia e a sinalética específica do jogo.*
- 3. Dominar os princípios e os conceitos gerais a introduzir em cada fase de evolução do jogo e dos jogadores.*
- 4. Dominar os conceitos e conhecer as metodologias aplicáveis ao desenvolvimento das capacidades motoras.*
- 5. Identificar os diversos princípios técnico-táticos (ofensivos e defensivos) do jogo (1x1, 3x3, 5x5) e selecionar exercícios de treino e situações de jogo que favoreçam o desenvolvimento dos processos referidos nas diversas fases de aprendizagem dos jogadores.*
- 6. Intervir e dirigir exercícios de acordo com as normas que presidem aos objetivos e identificar os princípios orientadores da direção de equipa em minibasquete.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. Know the concepts related to the role of basketball coach, such as rules of conduct and guiding principles of his intervention.*
- 2. Identify and describe the principles, rules, terminology and game-specific signage.*
- 3. Master the principles and general concepts to be introduced in each stage of evolution of the game and the players.*
- 4. Master the concepts and know the applicable methodologies to the development of motor skills.*
- 5. Identify the various technical and tactical (offensive and defensive) principles of the game (1x1, 3X3, 5X5) and select the training exercises and game situations that favour the development of the processes identified in several phases of the players' learning.*
- 6. Intervene and conduct exercises according to the rules that govern the objectives and identify the guiding principles of team direction.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Saber treinar*
- 2. Conceitos e instrumentos de trabalho*
- 3. Como iniciar o ensino do Jogo*
- 4. Minibasquetebol*
- 5. Desenvolvimento das capacidades motoras específicas do Basquetebol*
- 6. Técnica individual ofensiva*
- 7. Técnica individual defensiva*
- 8. Tática individual ofensiva (um contra um)*
- 9. O jogo 3x3*
- 10. Tática coletiva ofensiva*
- 11. Tática individual defensiva*
- 12. Tática coletiva defensiva*
- 13. Direção de exercícios e do jogo.*

9.4.5. Syllabus:

- 1. Know how to train*
- 2. Concepts and tools of work*
- 3. How to start teaching the game*
- 4. Minibasket*
- 5. Development of specific motor skills of Basketball*
- 6. Offensive individual technique*
- 7. Individual defensive technique*
- 8. Individual offensive tactic (one against one)*
- 9. The 3x3 game*
- 10. Offensive collective tactic*
- 11. Defensive individual tactic*
- 12. Defensive collective tactic*
- 13. Game and exercises direction.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos programáticos têm uma relação direta com os objetivos da unidade curricular, no plano da aquisição de saberes específicos sobre a modalidade desportiva abordada, no que diz respeito ao desenvolvimento de competências no domínio da análise, planeamento, condução e direção dos processos de ensino, treino e competição, de acordo com os referenciais de formação em vigor e em função das características dos praticantes e dos contextos de intervenção. Assim, os objetivos são consolidados através dos seguintes conteúdos: o objetivo 1 através do conteúdo 1; o objetivo 2 através do conteúdo 2; o objetivo 3 através dos conteúdos 3 e 4; o objetivo 4 através do conteúdo 5; o objetivo 5 através dos conteúdos 6, 7, 8, 9, 10, 11 e 12; o objetivo 6 através do conteúdo 13.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The syllabus has a direct relation with the objectives of the course, both the acquisition of specific knowledge about the sport and in terms of developing skills in planning and training, according to the reference framework for coaches and depending on the characteristics of the practitioners. Therefore, objective 1 is achieved through content 1; objective 2 is achieved with content 2; objective 3 is expressed by contents 3 and 4; objective 4 is achieved with content 5; objective 5 is achieved with contents 6, 7, 8, 9, 10, 11 and 12; objective 6 is achieved with content 13.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos T são apresentados em sessões expositivas e os PL através da exposição oral, demonstração, observação/correção e material didático específico para cada bloco.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1. Participação nas aulas e em outras actividades - 10 p*
- 2. Classificação nas provas T - 90 p*
- 3. Classificação na provas PL - 100 p*

Para aprovação na AF, o estudante terá de ter classificação mínima de: 50 p no item 3.

AE

- 1. Provas T - 100 p*
- 2. Provas PL - 100 p*

O acesso à prova PL está condicionado à obtenção de: 50 p na prova T.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

T contents will be presented in expositive sessions and PL sessions will be presented through oral exposition, demonstration observation/correction and specific educational materials to each block.

The evaluation will be made by continuous evaluation (CE) or exam (EE) [200 points (p) = 20 marks].

CE

- 1. Participation in classes and other activities - 10 p*
- 2. T assessments - 90 p*
- 3. PL assignments - 100 p*

For approbation on the CE the student must have a minimum of: 50 p in item 3

EE

- 2. T assessment - 100 p*
- 3. PL assignment - 100 p*

To access PL assessment the student must have a minimum of: 50 p in the T assessment.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias a utilizar, na lecionação da UC, sustentam-se em estratégias que visam integrar as propostas constantes nos referenciais de formação do Plano Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) - Grau I.

A componente T da UC tem como objetivos fundamentais desenvolver conhecimentos, capacidades e competências ao nível do enquadramento conceptual e organizacional desta modalidade. As aulas serão desenvolvidas através da exposição oral, de apresentações em PowerPoint (projektor multimédia) e apresentação de vídeos didáticos.

Na componente PL pretende-se promover o conhecimento aprofundado da modalidade, através da aquisição de conhecimentos sobre: pedagogia do desporto, didáticas específicas, simular situações de ensino e de treino, intervenção em contexto de competição, desenvolvimento da proficiência na prática. Serão desenvolvidas sessões com carácter prático e didático, centradas no processo ensino-aprendizagem da modalidade e respetivas progressões pedagógicas bem como orientação de algumas tarefas ou sessões práticas, pelos estudantes. Será também incentivada a participação em seminários e outros eventos de carácter científico-pedagógico.

O trabalho de aperfeiçoamento dos gestos técnicos e táticos da modalidade lecionada implica o trabalho autónomo do estudante. Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The methods used for teaching the course have different strategies that aim to meet the national guidelines for the training of sports coaches - level 1. The methodologies adopted are, therefore, diversified and attend to the specificity of the contents and aims.

The first part of the course is T, having as its main goal the development of knowledge skills and competencies in the sport. Lessons will be taught with oral exposition, powerpoint presentations and video observation.

In PL classes, the aim is to promote the knowledge of sport, the learning of pedagogical contents and specific didactics, training simulation, teaching and intervention in a competitive setting, as well as the development of proficiency in the sport. Lessons will have a practical and didactical approach, centred in the sport specific learning process and their pedagogical progressions, as well as the conduction of tasks or sessions by the students. The participation in seminars and other scientific events is encouraged.

The improvement of work of technical and tactical actions in each of the taught methods involves hours of practice of these modalities for which is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Adelino, J. (1992). As coisas simples do basquetebol. Lisboa: ANTb.

American Sport Education Program (2007). Coaching Basketball Technical & Tactical Skills. Champaign: Human Kinetics.

Araújo, A. (2008). Manual de treinadores de Minibásquete. Compilação de documentos produzidos por FPB, ENB e CNMB. Documento disponível no site da Federação Portuguesa de Basquetebol.

Mitchel, S., Oslin, J., & Griffin, L. (2013). Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18. Champaign: Human Kinetics.

Oliveira, J. (2002). O ensino de basquetebol. Lisboa: Editorial Caminho.

Paye, B., & Paye, P. (2013). Youth Basketball Drills. Champaign: Human Kinetics.

Popovich, G. (2011). Complete Conditioning for Basketball. Champaign: Human Kinetics.

Showalter, D. (2012). Coaching youth basketball. Champaign: Human Kinetics.

Wootten, M., & Wootten, J. (2013). Coaching Basketball Successfully. Champaign: Human Kinetics.

Anexo II - Desportos Individuais III - Badminton / Individual Sports III - Badminton

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Desportos Individuais III - Badminton / Individual Sports III - Badminton

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Artur Manuel Lourenço Tavares dos Anjos Martins

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. A aquisição de conhecimentos sobre as especificidades da modalidade de badminton relativas à sua origem e desenvolvimento histórico, enquadramento institucional atual, regras do jogo, espaços e apetrechos adequados a contextos prática de lazer e competitivos.*
- 2. Promover a aquisição de conhecimentos e competências na execução dos gestos técnicos, dinâmica e táticas de jogo nas versões de singulares e de pares.*
- 3. Saber identificar e treinar as qualidades físicas e motoras associadas ao jogo e preparação do praticante de badminton.*
- 4. Promover a aquisição de saberes teóricos e competências práticas relativas à didática do badminton.*
- 5. Conhecer e saber organizar o ensino por fases adequadas à idade e capacidades dos praticantes.*
- 6. Promover a aquisição de conhecimentos sobre a elaboração de planos de sessões de treino de badminton e desenvolver competências sobre a orientação de treinos.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. To promote the acquisition of knowledge about the specificities of the badminton, its origin and historical development, current institutional framework, rules of the game, spaces and paraphernalia suitable for leisure and competitive contexts.*
- 2. Promote the acquisition of knowledge and skills in the execution of technical skills, dynamics and tactics of play in the singular and peer versions.*
- 3. Know how to identify and train the physical and motor qualities associated with the game and preparation of the badminton practitioner.*
- 4. To promote the acquisition of theoretical knowledge and practical skills related to badminton didactics.*
- 5. Understand and know how to organize teaching by phases appropriate to the age and abilities of the practitioners.*
- 6. Promote the acquisition of knowledge about the preparation of badminton training session plans and develop competencies on training orientation.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Caracterização da modalidade de badminton no contexto dos desportos.*
- 2. Enquadramento histórico e institucional.*
- 3. Regras do jogo, espaços e equipamentos de badminton.*

4. Gestos técnicos, dinâmica e táticas de jogo nas versões de singulares e de pares.
5. Preparação física para o jogo de badminton.
6. Didática do badminton: fases de progressão do ensino dos gestos técnicos e comportamentos táticos no badminton.
7. Exercícios para aprendizagem e treino de badminton. Cargas de treino associadas aos exercícios de treino.
8. Planeamento e orientação de sessões de treino de badminton: modelos de planos de treino.

9.4.5. Syllabus:

1. Characterization of the badminton modality in the context of sports.
2. Historical and institutional framework.
3. Game rules, spaces and accoutrements for badminton.
4. Technical gestures, dynamics and game tactics in singles and pairs versions.
5. Physical preparation for the game of badminton.
6. Didactics of badminton: phases of progression of the teaching of technical gestures and tactical behaviors in badminton.
7. Exercises for learning and badminton training. Loads of training associated with training exercises.
8. Planning and orientation of badminton training sessions: models of training plans.

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os objetivos incluem o domínio de conhecimentos T e o domínio de habilidades motoras, pedagógicas e organizativas (componente TP). O objetivo 1 relaciona-se com os conteúdos 1, 2 e 3; O objetivo 2 relaciona-se com os conteúdos 4 e 5; O objetivo 3 é desenvolvido no conteúdo 5 e 6; O objetivo 4 é desenvolvido no conteúdos 6; O objetivo 5 é desenvolvido no conteúdo 6; O objetivo 6 é desenvolvido no conteúdo 8.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The objectives includes the mastery of knowledge and of the motor, pedagogical and organizational skills (TP component). Objective 1 relates to contents 1, 2 and 3; Objective 2 relates to contents 4 and 5; Objective 3 is developed in content 5 and 6; Objective 4 is developed in content 6; Objective 5 is developed in content 7; Objective 6 is developed in content 8.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As metodologias de ensino são promotoras de autonomia no estudo e integração dos saberes T. As matérias e fontes bibliográficas são apresentadas em aulas T e TP.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1) Teste escrito - 90 p
- 2) Domínio das habilidades técnicas e pedagógicas - 80 p
- 3) Participação nas aulas - 10 p
- 5) Participação em atividades complementares - 20 p

AE

- 1) O acesso à AE é reservado aos alunos que obtenham pelo menos 45 p no item 1 e 40 p no item 2 da AF.
- 2) A AE consta de uma prova escrita (200 p).

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The teaching methodologies promote the autonomy in the study and integration of the T knowledge. The bibliographic materials and sources are presented in T and TP classes.

The evaluation be performed by frequency (AF) or exam (AE) [200 points (p) = 20 values].

AF

- 1) Written test - 90 p
- 2) Technical and pedagogical skills domain - 80 p
- 3) Participation in classes - 10 p
- 4) Participation in complementary activities - 20 p

AE

- 1) Access to the AE is reserved for students who obtain at least 45 p in the item 1 and 40 p in item 3 of the AF.
- 2) The AE consists of a written test (200 p).

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

A formação está orientada para a autonomia no estudo e para a integração dos saberes TP. Há uma avaliação por teste mais vocacionada para os objetivos mais relacionados com a aquisição de conhecimentos T e uma avaliação de carácter TP relacionada com o domínio de competências pedagógicas e de organização e domínio das habilidades técnico-táticas do badminton.

Para além disso é fomentada a autoformação do aluno em atividades complementares relacionadas com o badminton, treinando autonomamente e participando em eventos que o aluno reporta para avaliação através de relatório.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The training is oriented to autonomy in the study and to the integration of the TP knowledge. There is a written test evaluation aimed at the objectives most related to the acquisition of T knowledge and a TP evaluation related to the domain of pedagogical skills and organization and mastery of the technical-tactical skills of badminton. In addition, the self-training of the student in complementary activities related to badminton is being trained independently and participating in events that the student made a report. The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

*Gomet, D. (2003). Le Badminton: de l'élève débutant... au joueur de compétition . Paris: Vigot.
Mansuy, É. (1995). Le badminton: initiation, entraînement, animation. Paris: Amphora. Cabello, D., & Gonzalez -Badillo, J. (2003). Analysis of the characteristics of competitive badminton. British journal of sports medicine, 37(1), 62 -66.
Weineck, J. (1986). Manual de treinamento esportivo. São Paulo: Manole.*

Anexo II - Desportos e Atividades de Ginásio IV / Sports and Fitness Activities IV

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Desportos e Atividades de Ginásio IV / Sports and Fitness Activities IV

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Francisco José Ascenso Campos

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Musculação:

- 1.1. Planificar e conduzir a atividade considerando as características dos praticantes.*
- 1.2. Adotar estratégias de intervenção adequadas à especificidade do contexto.*

2. Treino cardiovascular:

- 2.1. Planificar e conduzir a atividade considerando as características dos praticantes.*
- 2.2. Adotar estratégias de intervenção adequadas à especificidade do contexto.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. Strength Training:

- 1.1. Plan and conduct the activity, considering the practitioners characteristics.*
- 1.2. Adopt intervention strategies suitable to the specificity of the context.*

2. Cardiofitness:

- 2.1. Plan and conduct the activity, considering the practitioners characteristics.*
- 2.2. Adopt intervention strategies suitable to the specificity of the context.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. Musculação

- 1.1. Origem e evolução, características e objetivos, benefícios e equipamento utilizado*
- 1.2. Exercícios específicos, técnica de execução, componentes críticas e erros comuns*
- 1.3. Sessão tipo: estrutura e metodologia*
- 1.4. Especificidade da intervenção pedagógica (comunicação, posicionamento, feedback pedagógico)*

2. Treino Cardiovascular

- 2.1. Origem e evolução, características e objetivos, benefícios e equipamento utilizado*
- 2.2. Exercícios específicos, técnica de execução, componentes críticas e erros comuns*
- 2.3. Sessão tipo: estrutura e metodologia*
- 2.4. Especificidade da intervenção pedagógica (comunicação, posicionamento, feedback pedagógico).*

9.4.5. Syllabus:

1. Strength Training

- 1.1. Origin and evolution, characteristics and objectives, benefits and used equipment*
- 1.2. Specific exercises, technical execution, critical components and common errors*
- 1.3. Model session: structure and methodology*
- 1.4. Specificity of the pedagogical intervention (pedagogical feedback, communication and technical position)*

2. Cardio Training

- 2.1. Origin and evolution, characteristics and objectives, benefits and used equipment*
- 2.2. Specific exercises, technical execution, critical components and common errors*
- 2.3. Model session: structure and methodology*
- 2.4. Specificity of the pedagogical intervention (pedagogical feedback, communication and technical position).*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Esta UC pretende desenvolver a compreensão e aquisição de conhecimentos no domínio das atividades de ginásio, e adquirir e consolidar competências elementares através da vivência de algumas atividades individuais de fitness (Musculação, Treino Cardiovascular) na vertente TP e PL, essencialmente de cariz prático. Em termos globais, os objetivos 1 e 2 são, respetivamente, consolidados através dos conteúdos 1 e 2.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

This CU intends to develop the understanding and acquisition of knowledge in the field of fitness and activities, and to acquire and consolidate elementary competences through the experience of some fitness individual activities (Strength Training and Cardio Training), in a TP and PL component, essentially practical. Generally speaking, the objectives 1 and 2 are, respectively, consolidated through contents 1 and 2.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A componente TP e PL é consolidada através da vivência das atividades de Musculação e Treino Cardiovascular. O estudante, ao longo da UC, será confrontado com situações de planificação, operacionalização e orientação de sessões com objetivo de aprimorar a sua intervenção nestas atividades específicas (treino individualizado).

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1. Desempenho técnico e pedagógico - 130 p

1.1. Musculação - 90 p

1.2. Treino Cardiovascular - 40 p

2. Conhecimento teórico (trabalho escrito) - 60 p

3. Comportamento e atitude - 10 p

Para aprovação na AF o aluno terá de ter classificação mínima de: 65 p no desempenho técnico e pedagógico; e 30 p no conhecimento teórico.

AE

1. Prova escrita: 140 p

2. Prova prática: 60 p

Para aprovação na AE o aluno terá de ter classificação mínima de: 70 p na prova escrita; e 30 p na prova prática.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The TP and PL are consolidated through a practical experience in Strength Training and Cardio Training activities. The student, along the UC, will be confronted with situations of planning, operationalization and orientation of some sessions in order to improve their intervention in these specific activities (individualized training).

The evaluation be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EF

1. Technical and pedagogical performance - 130 p

1.1. Bodybuilding - 90 p

1.2. Cardiovascular Training - 40 p

2. Theoretical knowledge (written work) - 60 p

3. Behavior and attitude - 10 p

For approval in FA the student must have a minimum grade of: 65 p in technical and pedagogical performance; and 30 p in theoretical knowledge.

EE

1. Written test: 140 p

2. Practical test: 60 p

For approval in AE the student must have a minimum grade of: 70 p in the written test; and 30 p in the practice test.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

Os objetivos 1 e 2 são consolidados através da vivência prática, suportada e devidamente fundamentada em termos teóricos por bibliografia da especialidade. Após a vivência das atividades de Musculação e Treino cardiovascular, o estudante passará por um processo de prática pedagógica, onde terá experiência (treino individualizado) enquanto técnico destas atividades específicas.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The objectives 1 and 2 are consolidated through practical experience, supported and duly substantiated in theoretical terms by literature of the specialty. After the experience of the activities of Strength Training and Cardio Training, the student will undergo a process of pedagogical practice, where he will have a technical experience (individualized training) of these specific activities.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor (s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Boyle, M. (2004). Functional training for sports. Champaign: Human Kinetics.

Cometi, G. (2000). Los métodos modernos de musculación. Barcelona: Paidotribo.

Delavier, F. (2000). Guía de movimientos de musculación. Barcelona: Paidotribo.

Garganta, R., Prista, A., & Roig, J. (2006). *Musculação: uma abordagem dirigida para as questões da saúde e bem-estar*. Cacém: Manz.

NSCA (2014). *Developing the core*. Champaign: Human Kinetics.

NSCA (2016). *Exercise technique manual for RT*. Champaign: Human Kinetics.

Pearl, B. (1999). *Tratado general de la musculación*. Barcelona: Paidotribo.

Rieger, T., Jones, B., & Jiménez, A. (2015). *Europeactive's essentials for personal trainers*. Champaign: Human Kinetics.

Rieger, T., Naclerio, F., Jiménez, A., & Moody, J. (2015). *Europeactive's foundations for exercise professionals*. Champaign: Human Kinetics.

Seibert, R. (2004). *Group strength training*. San Diego: ACE.

Anexo II - Direção Técnica de Ginásios e Clubes / Thecnical Directorate of Gymnasiums and Clubs

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Direção Técnica de Ginásios e Clubes / Thecnical Directorate of Gymnasiums and Clubs

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Francisco José Ascenso Campos

Ricardo Miguel Matias Gomes

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. *Coordenar e supervisionar a prescrição, avaliação, condução e orientação de programas e atividades, da área da manutenção da condição física (fitness), no âmbito do funcionamento de ginásios e clubes.*
2. *Coordenar e supervisionar a avaliação da qualidade dos serviços prestados, bem como elaboração de propostas de melhoria da qualidade dos serviços de fitness.*
3. *Elaborar o manual técnico de operações das atividades desportivas que decorrem nos ginásios e clubes.*
4. *Coordenar a produção das atividades desportivas no âmbito do fitness.*
5. *Supervisionar técnica e estrategicamente as atividades desenvolvidas no âmbito dos ginásios e clubes.*
6. *Elaborar estratégias de adesão e manutenção em programas de atividade física regular em ginásios e clubes.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. *Coordinate and supervise the prescription, evaluation, conduction and orientation of programs and activities, in the area of fitness maintenance, in the scope of the operation of gyms and clubs.*
2. *Coordinate and supervise of the evaluation of the quality of the services provided, as well as preparation of proposals to improve the quality of the fitness services.*
3. *Elaborate the technical manual of operations of the sporting activities that take place in the gyms and clubs.*
4. *Coordinate the production of sports activities in the field of fitness.*
5. *Technical and strategic supervise of the activities carried out in the gyms and clubs.*
6. *Elaborate of adherence and maintenance strategies in the regular physical activity programs in gyms and clubs.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. *Enquadramento legal de ginásios e clubes*
2. *Manual técnico de operações*
3. *Gestão estratégica e coordenação técnica de ginásios e clubes*
4. *Gestão estratégica e coordenação técnica de programas desportivos em ginásios e clubes*
5. *Coordenação e supervisão técnica de Técnicos de Exercício Físico*
- 5.1. *Sala de exercício*
- 5.2. *Atividades de grupo*
- 5.3. *Treino personalizado*
6. *Adesão e manutenção em programas de atividade física regular em ginásios e clubes.*

9.4.5. Syllabus:

1. *Legal framework of gyms and health clubs*
2. *Technical operations manual*
3. *Strategic management and technical coordination of gyms and health clubs*
4. *Strategic management and technical coordination of sports programs in gyms and clubs*
5. *Coordination and technical supervision of fitness instructors*
- 5.1. *Exercise room*
- 5.2. *Group activities*
- 5.3. *Personal training*
6. *Adhesion and retention to regular physical activity programs in gyms and health clubs.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Esta UC pretende desenvolver a aquisição de conhecimentos e competências específicas no domínio da coordenação e supervisão de atividades físico-desportivas desenvolvidas em ginásios e clubes, enquadradas legalmente, visando

preparar os estudantes para o desempenho das funções de direção técnica desta tipologia de organizações. Em termos globais pretende-se que: o objetivo 1 seja consolidado através dos conteúdos 1, 2, 4 e 5; o objetivo 2 através dos conteúdos 3, 4 e 5; o objetivo 3 através dos conteúdos 1 e 2; o objetivo 4 através do conteúdo 4; o objetivo 5 através do conteúdo 5; o objetivo 6 através do conteúdo 6.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

This UC intends to develop the acquisition of specific knowledge and skills in the field of physical and sport activities coordination and supervision, developed in gyms and clubs, legally framed, in order to prepare the students for the performance of their technical direction functions, in this organizations typology. Generally speaking, it is intended that: objective 1 be consolidated through the contents 1, 2, 4 and 5; the objective 2 through the contents 3, 4 and 5; the objective 3 through the contents 1 and 2; the objective 4 through content 4; the objective 5 through the content 5; and the objective 6 through the content 6.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Após a componente TP, de fundamentação e suporte teórico-científico, a componente PL será consolidada através da vivência de situações retiradas de contextos reais e casos de coordenação e supervisão de ginásios e clubes.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1. Conhecimento TP - 60 p
2. Conhecimento PL - 130 p
3. Comportamento e atitude - 10 p

AE

1. Prova escrita - 200 p

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

After TP component, with a foundation and theoretical-scientific support, PL component will be consolidated through the experience of situations taken from real contexts and cases of coordination and supervision of gyms and clubs. The evaluation be performed by frequency (AF) or exam (AE) [200 points (p) = 20 values].

AF

1. TP knowledge - 60 p
2. PL knowledge - 130 p
3. Behavior and attitude - 10 p

AE

1. Written test - 200 p

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

Os objetivos 1, 2, 3 e 6 serão consolidados através de uma fundamentação TP (exposição de conteúdos, análise de trabalhos, artigos científicos, manuais de referência ou projetos realizados na área do fitness e atividades de ginásio). Os objetivos 4 e 5 são consolidados numa perspetiva PL, vivenciando situações específicas retiradas de contextos reais e/ou casos de coordenação e supervisão de ginásios e clubes.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

Objectives 1, 2, 3 and 6 will be consolidated through a TP foundation (content exposition, analysis of works, scientific articles, reference manuals or projects carried out in the area of fitness and gym activities). Objectives 4 and 5 are consolidated in a perspective PL, experiencing specific situations taken from real contexts and/or cases of coordination and supervision of gyms and clubs.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor (s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

ACSM (2011). ACSM's complete guide to fitness & health. Champaign: Human Kinetics.

Brito, J., Ramos, L., & Oliveira, R. (2014). Direção técnica de ginásios e health clubs. Rio Maior: ESDRM.

Correia, A., Sacavém, A., & Colaço, C. (2006). Manual de fitness e marketing. Para a competitividade dos ginásios e health clubs. Lisboa: Visão e Contextos.

Rieger, T., Jones, B., & Jiménez, A. (2015). Europeactive's essentials for personal trainers. Champaign, IL: Human Kinetics.

Rieger, T., Naclerio, F., Jiménez, A., & Moody, J. (2015). Europeactive's foundations for exercise professionals. Champaign: Human Kinetics.

Santos-Rocha, R., Rieger, T., & Jiménez, A. (2015). Europeactive's essentials for fitness instructors. Champaign: Human Kinetics.

Tharret, J., & Peterson, J. (2012) ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines (4th ed.) Champaign: Human Kinetics.

Anexo II - Desportos e Atividades Aquáticas / Sports and Aquatic Activities

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Desportos e Atividades Aquáticas / Sports and Aquatic Activities

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Ricardo José Espírito Santo de Melo

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. *Analisar criticamente as tendências históricas, sociais e culturais que deram origem aos Desportos e Atividades Aquáticas (DAA) e a sua evolução em diferentes países, mais concretamente em Portugal.*
2. *Contextualizar e articular os principais conceitos relacionados com os DAA.*
3. *Identificar o perfil, as funções e a formação dos profissionais em DAA.*
4. *Saber analisar e compreender o enquadramento legal dos DAA.*
5. *Aplicar os instrumentos metodológicos adequados ao planeamento e gestão de programas, projetos e eventos de DAA.*
6. *Promover e dinamizar os DAL ao nível da iniciação, com enfoque na Canoagem, Canyoning, Prancha à Vela, Stand up Paddle (SUP) e Vela.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. *Critical analyse the historical, social and cultural trends, that led to the origin and evolution of Sports and Aquatic Activities (SAA) in the different countries, more specifically in Portugal.*
2. *Contextualise and articulate the key concepts of SAA.*
3. *Identify the profile, roles and training of professionals in SAA.*
4. *Know how to analyse and understand the legal framework of SAA.*
5. *Apply the tools for planning and management of programs, projects and events of SAA.*
6. *Promote and foster SAA at a beggining level, with focus on canyoning, kayaking, sailing, SUP and windsurfing.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. *Introdução aos DAA*
 - 1.1. *Origem, conceitos e características*
 - 1.2. *Perfil, funções e formação dos profissionais*
 - 1.3. *Enquadramento legal*
 - 1.4. *Gestão de espaços naturais e sustentabilidade*
 - 1.5. *Organização e gestão*
2. *Vela e Prancha à Vela*
 - 2.1. *Origem, conceitos e características*
 - 2.2. *Materiais e equipamentos*
 - 2.3. *Montagem da embarcação (veleiro e prancha de windsurf)*
 - 2.4. *Princípios e rumos de navegação*
 - 2.4. *Aspetos técnicos*
 - 2.5. *Aspetos gerais de segurança*
 - 2.6. *Prática de vela e prancha à vela*
3. *Canoagem e SUP*
 - 3.1. *Origem, conceitos e características*
 - 3.2. *Materiais e equipamentos*
 - 3.3. *Técnicas de progressão na canoa/kayak*
 - 3.4. *Aspetos gerais de segurança*
 - 3.5. *Prática de canoagem em águas «lisas»*
4. *Canyoning*
 - 4.1. *Origem, conceitos e características*
 - 4.2. *Material individual e coletivo*
 - 4.3. *Técnicas de progressão*
 - 4.4. *Manobras básicas*
 - 4.5. *Aspetos gerais de segurança*
 - 4.6. *Prática de canyoning.*

9.4.5. Syllabus:

1. *Introduction to SAA*
 - 1.1. *Origin, concepts and characteristics*
 - 1.2. *Profile, functions and training of professionals*
 - 1.3. *Legal framework*
 - 1.4. *Planning and management*
2. *Sailing and Windsurfing*
 - 2.1. *Origin, concepts and characteristics*

- 2.2. Material and equipment
- 2.3. Navigation principles
- 2.4. Technical aspects
- 2.5. Safety general aspects
- 2.6. Sailing and windsurfing practice
- 3. Kayaking and SUP
 - 3.1. Origin, concepts and characteristics
 - 3.2. Material and equipment
 - 3.3. Kayaking skills
 - 3.4. Safety general aspects
 - 3.5. Calm water kayaking practice
- 4. Canyoning
 - 4.1. Origin, concepts and characteristics
 - 4.2. Individual and collective equipment
 - 4.3. Progression techniques
 - 4.4. Basic moves
 - 4.5. Safety general aspects
 - 4.6. Canyoning practice.

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos estão elencados por forma a que os estudantes possam adquirir uma visão integrada sobre a intervenção nos DAA. Na vertente TP desenvolve-se o conhecimento, a compreensão e a análise de: aspetos históricos e conceptuais; características específicas de cada tipologia de atividades; organização setorial dos DAA; identificação do perfil, das funções e da formação geral e específica necessária à intervenção neste tipo de atividade. No plano PL desenvolvem-se as competências fundamentais para operacionalização das atividades a nível introdutório, e o domínio de ferramentas para o planeamento e gestão, de modo a conceberem, planearem, gerirem e avaliarem atividades, eventos e programas em diferentes contextos de atuação no âmbito dos DAA. Os objetivos são consolidados através da abordagem dos seguintes conteúdos: os objetivos 1, 2, 3 e 4 com o conteúdo 1; o objetivo 5 com os conteúdos 2, 3 e 4; e o objetivo 6 com os conteúdos 2, 3 e 4.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The syllabus of this unit are designed for the students can obtain an overview about the intervention in the field of SWA. In the TP component are developed knowledge, understanding and analysis of historical and conceptual aspects; of the specific characteristics of each type of activity, SWA organizations, and the identification of the profile, functions and general and specific training required to the intervention in these activities. In PL terms, the contents allows to acquire the fundamental skills of the operationalization of each activities in an introductory level, and the mastery of tools for planning and management, based on procedures from the quality management processes, in order to conceive, plan, manage and evaluate programs and events in different contexts of action. The objectives are consolidated through the following contents: Objectives 1, 2, 3 e 4 through the content 1; objective 5 through the contents 2, 3 e 4; objective 6 through the contents 2, 3 and 4.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos TP são apresentados em sessões expositivas e os PL através da exposição oral, demonstração, observação/correção e material didático específico para cada bloco.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1. Relatório - 20 p
- 2. Prova escrita - 60 p
- 3. Participação em actividades complementares de DAA - 10 p
- 4. PL de Canoagem - 20 p
- 5. PL de Canyoning - 20 p
- 6. PL de Vela - 20 p
- 7. PL de Prancha à Vela - 20 p
- 8. PL de SUP - 20 p
- 9. Comportamento e atitudes - 10 p

Para aprovação na AF, o estudante terá de ter classificação mínima de: 30 p no item 2; e 10 p nos itens 4, 5, 6, 7 e 8.

AE

- 1. Prova escrita - 200 p

Para aceder à AE deverá ser obtida na AF uma classificação mínima de: 10 p nos itens 4, 5, 6, 7 e 8.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

TP contents will be presented in expositive sessions and PL sessions will be presented through oral exposition, demonstration observation/correction and specific educational materials to each block.

The evaluation will be made by continuous evaluation (CE) or exam (EE) [200 points (p) = 20 marks].

CE

- 1. Report - 20 p

2. Evaluation test - 60 p
3. Participation in complementary activities of SAA - 10 p
4. PL of Kayaking - 20 p
5. PL of Canyoning - 20 p
6. PL of Sailing - 20 p
7. PL of Windsurfing - 20 p
8. PL of SUP - 20 p
9. Attitudes and behaviours - 10 p

The approval in this CU by CE is conditioned by obtaining a minimum of: 60 p in item 2; and 10 p in itens 4, 5, 6, 7 and 8.

EE

1. Written test - 200 p

To access final exam the student must have in CA a minimum of: 10 p in itens 4, 5, 6, 7 and 8.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias de ensino desta UC são diversificadas atendendo à especificidade dos conteúdos e dos objetivos a atingir. Assim, a primeira parte da UC (Introdução aos Desportos e Atividades Aquáticas) tem um carácter TP, tendo como objetivo principal a aquisição de conhecimentos, capacidades e competências ao nível do enquadramento histórico, conceptual e organizacional destes desportos. As aulas serão desenvolvidas através da exposição oral, da apresentação em PowerPoint (projektor de multimédia), e apresentação de vídeos didáticos. Serão também apresentados textos para análise/discussão em sala de aula, e estudos de caso de forma a salientar e reforçar boas práticas utilizadas na área. Para consolidar os conhecimentos transmitidos pelos meios anteriores é sugerida e recomendada a pesquisa bibliográfica e em redes de investigação científica sobre os conteúdos abordados. Será ainda incentivada a participação em seminários e outros eventos de carácter científico-pedagógico.

Os blocos programáticos com um carácter eminentemente PL (vela, prancha à vela, canoagem, SUP e canyoning) serão desenvolvidos a partir da exploração dos conteúdos trabalhados em sessões TP (principalmente através da exposição oral, da apresentação PowerPoint e do visionamento de vídeos didáticos). No plano PL, o trabalho efetuado com os estudantes (semana de campo dos desportos náuticos, saídas de canyoning, etc.) possibilita a aquisição de competências práticas quer ao nível da execução técnica, quer do enquadramento e/ou supervisão dos praticantes. Em relação ao bloco de vela e prancha à vela, deverão ficar aptos a efetuar os procedimentos técnicos de execução, organização e enquadramento dessas atividades. Relativamente ao bloco de canoagem e SUP, deverão ficar aptos a executar os gestos técnicos básicos para organizarem atividades de canoagem e SUP na ótica das atividades de lazer-turísticas, e a organizar atividades de ensino de canoagem e SUP, a um nível elementar. Relativamente ao bloco de Canyoning, deverão ficar aptos a enquadrar grupos nesta atividade.

No final da UC é proposto a elaboração de um relatório que se centra na observação dos instrumentos metodológicos de planeamento destas atividades, na gestão de centros náuticos e na operacionalização destas atividades em diferentes contextos profissionais.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The teaching methods of this CU are diverse regarding the specific content and goals to achieve. Thus, the first part of the CU (Introduction to Sports and Water Activities) has a more TP nature, aiming to develop the knowledge, skills and competencies at the level of historical framework, conceptual and organizational background, concerning these activities. Classes will be developed through oral exposition, PowerPoint presentation (multimedia projector), and educational videos presentation. Texts will also be presented to have analysis/discussion in class, and case studies will be also presented in order to highlight and strengthen the best practices cases in the area. To consolidate the knowledge transmitted, it is suggested and recommended a literature review and a research in scientific networks about the taught contents. Will be also incentivized the participation in seminars and other pedagogical-scientific events.

Programmatic block eminently PL (sailing, windsurfing, kayaking, SUP and canyoning) will be developed initially through the exploration of the contents worked in TP sessions (mainly through oral and PowerPoint presentation and viewing of educational videos). PL work, done with students (nautical week, canyoning expeditions, etc.), enables the acquisition of practical skills both in terms of technical execution, as guiding and supervising of practitioners. Regarding the block of sailing and windsurfing, the students should be able to perform the technical procedures for the organization and supervision of these activities. Concerning the block of kayaking and SUP, they should be able to organize kayaking activities in the leisure and tourism perspective, and to organize activities for teaching kayaking, at an elementary level. regarding the block of canyoning, they should be able to guide groups in this activity.

At the end of the CU it is proposed to develop a report centred in the observation of planning methodological instruments, nautical centres management and operationalization of these activities in different professional contexts.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

American Canoe Association (2013). *Essentials of River Kayaking*. Springfield: American Canoe Association.

Bornhoft, S. (2010). *Advanced Windsurfing*. Dunfermline: RYA.

Escuela Española de Alta Monatña (2005). *Técnico Deportivo en Barrancos*. Zaragoza: Barrabés.

Fitzpatrick, W. (1992). *A Vela em Sete Lições*. Lisboa: Presença.

Ford, K. (1995). *Kayaking*. Champaign: Human Kinetics.

Casey, R. (2011). *Stand Up Paddling: Flatwater to Surf and Rivers*. Seattle: The Mountaineers Books.

Guillion, L. (1994). *Canoeing*. Champaign: Human Kinetics.

Jeffrey, D., & McDaniel, T. (2010). *Canyoneering Anchors and Basic Rope Systems*. Bloomington: Author House.

Matos, B. (2006). *The Practical Guide to Kayaking & Canoeing*. London: Hermes House.

Nogueira, A., & Martins, R. (2004). *Prancha à Vela: Windsurf*. Lisboa: IDP.

Porter, S. (2011). *Sailing*. New York: Rosen Publishing Group.

Sleight, S. (2006). *Aprenda Vela*. Londres: Civilização.

Winner, K. (1995). *Windsurfing*. Champaign: Human Kinetics.

Anexo II - Pedagogia do Desporto / Sport Pedagogy

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Pedagogia do Desporto / Sport Pedagogy

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

António Sérgio Duarte Lopes Damásio

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. *Conceber e planificar projetos de cariz pedagógico, que permitam definir objetivos gerais, objetivos específicos, estratégias e técnicas de planificação e programação do ensino em diferentes contextos.*
2. *Implementar processos de ensino em diferentes contextos de intervenção pedagógica (educativo, recreativo e desportivo).*
3. *Planear e operacionalizar atividades de ensino-aprendizagem utilizando os conhecimentos e técnicas pedagógicas ajustadas às matérias/conteúdos que reflitam uma tomada de decisão baseada na análise das suas características intrínsecas, do nível do praticante e do contexto.*
4. *Produzir investigação e identificar as necessidades de autoformação, que permitam escolhas adequadas de formação permanente e aprendizagem ao longo da vida e de inovação em contextos de intervenção pedagógica.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. *Design and plan pedagogical projects, which can provide general objectives, specific objectives, strategies and techniques for planning and programming of the teaching process in different contexts.*
2. *Implement teaching processes in different contexts of pedagogical intervention (educational, recreational and sportive).*
3. *Plan and operate teaching-learning activities using the knowledge and pedagogic techniques tailored to the contents that reflect a decision based on analysis of their intrinsic characteristics, the level of the practitioner and the context.*
4. *Produce research and identify the needs of self-training, to enable appropriate choices for continuing education and lifelong learning and innovation in the context of pedagogical intervention.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. *Enquadramento histórico e conceptual: modelos de estudo e investigação*
2. *Valores e ética em desporto*
3. *Formação pessoal e social em Educação Física e Desporto (EFD)*
4. *Intervenção pedagógica em EFD*
 - 4.1. *Técnicas de gestão do tempo e dos recursos espaciais, materiais e humanos*
 - 4.2. *Técnicas de instrução*
 - 4.3. *Técnicas de clima e disciplina*
 - 4.4. *Gestão da segurança*
5. *Gestão do tempo e da administração da sessão*
 - 5.1. *Planificação e organização de unidades de ensino*
 - 5.2. *Técnicas de gestão de tempo*
6. *Técnicas de instrução*
 - 6.1. *Otimização da transmissão e gestão da informação*
 - 6.2. *Estratégias, métodos e técnicas de desenvolvimento da sessão*
 - 6.3. *A utilização de materiais didáticos*
 - 6.4. *Feedback pedagógico*
7. *A otimização das relações interpessoais*
8. *Controlo disciplinar: a indisciplina*
9. *Estilos de ensino*
10. *A competência de diagnóstico e prescrição em desporto.*

9.4.5. Syllabus:

1. Historical and conceptual framework: models for study and research
2. Values and ethics in sport
3. Personal and social education in Physical Education and Sport (PES)
4. Pedagogical intervention in PES
 - 4.1. Techniques for managing time and space, material and human resources
 - 4.2. Instructional techniques
 - 4.3. Climate and discipline techniques
 - 4.4. Security management
5. Time management and administration of the session
 - 5.1. Planning and organization of teaching units
 - 5.2. Techniques of time management
6. Instructional techniques
 - 6.1. Optimization of transmission and information management
 - 6.2. Strategies, methods and techniques for the development of the session
 - 6.3. The use of didactic materials
 - 6.4. Pedagogic feedback
7. The optimization of interpersonal relationships
8. Disciplinary control: the indiscipline
9. Teaching styles
10. The competence of diagnosis and prescription in sport.

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos permitem aos estudantes a aquisição de competências de conceção e implementação de projetos de ensino e competências essenciais de intervenção pedagógica, no campo das atividades físicas e desportivas.

Na componente T serão abordados todos os conteúdos programados, explorando-se a sua consolidação nas sessões TP e PL em: momentos de treino de observação; planeamento, execução e avaliação de situações de treino; episódios de gestão da instrução pedagógica; sessões individuais de microensino e sua posterior análise; e observação indireta (vídeo), para produção de um estudo de análise de ensino.

Assim, o objetivo 1 será alcançado através dos conteúdos 1, 2 e 3. Os restantes objetivos serão alcançados de forma integrada através da exploração de todos os conteúdos.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The contents enable students to acquire skills for conception and implementation of education projects and core competencies of pedagogical intervention, in the field of physical and sporting activities.

In the T component will be addressed all the programmed contents, exploiting the acquisition and consolidation in the TP and PL sessions in: moments of observation training, either through planning; implementation and evaluation of training situations; management episodes of the pedagogic instruction; pedagogical practice individual sessions and subsequent analysis based on indirect observation (video); to produce an analysis teaching study.

The objective 1 will be achieved through the contents 1, 2 and 3. The others objectives will be achieved in an integrated manner through the exploitation of all content.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

O enquadramento T é concretizado recorrendo ao powerpoint, exposição oral, questionamento individual e indicação de documentos para estudo. O TP através do apoio individual no desenvolvimento dos trabalhos de preparação, produção e operacionalização da sessão de microensino (SME). O PL através da utilização de sistemas de observação, treino de observação, competências pedagógicas e simulação de situações de ensino com recurso a técnicas de intervenção pedagógica.

A avaliação será por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1. Plano SME - 10 p
2. Reformulação SME -10 p
3. Plano final SME - 30 p
4. Questionamento SME - 10 p
5. Estudo da análise de ensino (EAE) - 30 p
6. Plano de ação: projeto de formação resultante do EAE - 10 p
7. Testes: 1º=20 p / 2º=50 p
8. Observação: situações de ensino-aprendizagem - 10 p
9. Observação: movimento desportivo (observação indireta) - 20 p

AE

1. Prova escrita - 200 p

Acesso AE: se realizar ponto 1 a 6 da AF

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

T framework is implemented using powerpoint presentations, oral presentations, individual questioning, indication of documents for study. The TP through individual support in the development of the preparation, production and

operation of the pedagogical practice (PP) session. The PL by completing observation forms, observation of training, teaching skills and observation of movement, and the simulation of teaching situations using the techniques of pedagogic intervention.

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

CE

1. PP plan - 10 p
2. PP redesign - 10 p
3. PP final plan - 30 p
4. PP / question - 10 p
5. Study of teaching analysis (STA) - 30 p
6. Plan of action: training project resulting from STA - 10 p
7. Tests: 1 = 20p / 2 = 50 p
8. Observation: teaching-learning situations - 10 p
9. Observation: sports movement (indirect observation) - 20 p

EE

Theoretical test - 200 p

To access EE the student must realize CE since 1 till 6

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

Para atingir os objetivos, as metodologias de ensino empregues são adaptados aos conteúdos de natureza T, TP, e PL.

Na componente T são privilegiados métodos expositivos, questionamento individual e indicação de documentação para estudo. São explorados os conteúdos teóricos básicos de suporte à intervenção profissional futura, em diferentes campos da atividade física e desportiva, e em diferentes contextos. Partir-se-á de uma lógica de identificação da importância da Pedagogia do Desporto entre as Ciências do Desporto e da sua relação com as outras ciências de suporte à intervenção profissional, os modelos de estudo e investigação em Pedagogia do Desporto inscritos nos paradigmas de investigação e produção de conhecimentos, através da caracterização dos seus aspetos essenciais. Serão abordados e tratados os conteúdos indicados, numa lógica de progressão, a fim de dotar os estudantes de conhecimentos essenciais à intervenção na organização, planeamento e operacionalização de situações de ensino-aprendizagem.

Na componente TP será privilegiado o ensino individualizado e a descoberta guiada, a fim de garantir a cada estudante, face aos seus pontos fortes e fracos, a produção dos trabalhos individuais indicados com sucesso, e em consonância com as suas escolhas ou indicações fornecidas pelo docente (matérias/conteúdos a abordar na sessão de microensino). Estes trabalhos, enquanto momentos dedicados à produção e planeamento da sessão de microensino, permitem a criação de três marcos. Os dois primeiros de produção, correção e de apresentação de indicações de melhoria dos mesmos e o último como produto final (sessão de microensino a operacionalizar para efeitos de treino e de estudo da intervenção do estudante). Este percurso permite aos estudantes a incorporação de novos conhecimentos, técnicas de ensino e gestão da sessão, para além da refinação progressiva dos objetivos, tarefas e atividades da sessão e, em particular, a refinação dos objetivos operacionalizados. Será ainda dedicada à implementação da sessão de microensino, com base em conteúdos de diferentes modalidades.

Na componente PL será realizada a apresentação e estudo dos protocolos de observação adotados e o treino de observação (direta e indireta) da intervenção pedagógica do professor/treinador; e o treino da observação (direta e indireta) de movimentos desportivos, identificando referenciais cinemáticos, a fim de promover a aquisição de competências de observação do movimento desportivo. Esta metodologia permite a construção de um modelo mental de sustentação das ações de diagnóstico e prescrição. Serão ainda criadas situações de simulação de episódios de ensino de curta duração que visam o treino da apresentação de conteúdos, promoção de tarefas de aprendizagem, questionamento e treino de feedback pedagógico.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

To achieve the objectives, teaching methodologies are adapted to the T, TP, and PL contents.

In T component are privileged expository methods, individual questioning and indication of documentation for study. Are explored the theoretical base to support future professional intervention in different fields of physical activity and sport, and in different contexts. Will be from a logic of identification of the importance of Sport Pedagogy and Sport Sciences and its relationship with other sciences to support the professional intervention, models of study and research in Sport Pedagogy enrolled in research paradigms and production of knowledge, characterized by its essential aspects. Will be addressed and dealt the indicated contents in a logical progression in order to equip students with essential knowledge for intervention in the organization, planning and operation of teaching-learning situations.

In TP component the priority shall be given to individualized teaching and guided discovery, to ensure each student, compared with its strengths and weaknesses, the production of individual works successfully and in line with their choices or information provided by the teacher (materials/content to be addressed in pedagogical practice session). These works, while time devoted to planning and production of pedagogical practice session, allowing the creation of three marks. The first two productions, correction and presentation of information for improving those and the last as the final product: pedagogical practice session to operationalize for the purposes of training and assessment of the intervention of the student. This course allows students to incorporate new knowledge, teaching techniques and management of the session, in addition to the progressive refinement of goals, tasks and activities of the session and, in particular refining the goals operationalized. This component will be devoted to the implementation of pedagogical practice session, based on contents from different sport activities.

The PL component will be held the presentation and the study of the observation protocols adopted, the observation training (direct and indirect) both of the teacher / coach pedagogical intervention, as the sporting movements, identifying cinematic references, to promote the observation competences of the sports movement. This methodology allows the construction of a 'mental model' to support the diagnosis and prescription actions. Short episodes situation will also be created to simulate teaching training that aims the content presentation, the promotion of learning tasks, questioning and pedagogical feedback.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Armour, K. (2011). Sport Pedagogy. An Introduction for Teaching and Coaching. Abingdon: Routledge.
Bento, J., Garcia, R., & Amândio, G. (1999). Contextos da Pedagogia do Desporto. Lisboa: Horizonte.
Mesquita, I. (1997). Pedagogia do treino. Lisboa: Horizonte.
Piéron, M. (1996). Formação de professores: aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica. Lisboa: FMH.
Rodrigues, J., Sarmento, P., Rosado, A., Veiga, A., Ferreira, V., & Moreira, L. (1998). Quadro Conceptual da Investigação Pedagógica em Desporto. Lisboa: FMH.
Rosado, A. (1997). Observação e Reação à Prestação Motora. Lisboa: FMH.
Rosado, A. (1998). Nas Margens da Educação Física e do Desporto. Lisboa: FMH.
Sarmento, P., Rosado, A., Rodrigues, J., Ferreira, V., & Leça, A. (1998). Pedagogia do Desporto II. Lisboa: FMH.
Siedentop, D. (1983). Developing teaching skills in physical education. CA: Mayfield.
Siedentop, D. (1994). Sport Education: Quality PE through positive sport experiences. Champaign: Human Kinetics.

Anexo II - Sociologia do Desporto e do Lazer / Sociology of Sport and Leisure

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Sociologia do Desporto e do Lazer / Sociology of Sport and Leisure

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Maria de Fátima Fernandes das Neves

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Ter uma perspetiva geral do âmbito da Sociologia no quadro das Ciências Sociais, do contexto social e epistemológico do seu aparecimento e desenvolvimento, bem como das suas especificidades teóricas e metodológicas.
Distinguir o «social» no discurso de senso comum e no discurso sociológico e aplicar os principais conceitos sociológicos na abordagem científica do Lazer e do Desporto enquanto fenómenos sociais complexos.
Compreender as relações entre as noções de lazer, tempo livre e trabalho em diferentes contextos históricos e sociais.
Perceber a importância do lazer em geral e do desporto em particular na sociedade contemporânea e as transformações sociais que estiveram na origem do seu desenvolvimento.
Conhecer as grandes tendências sociais, culturais, económicas e demográficas que influenciam o desporto e do lazer.
Reconhecer os benefícios individuais e sociais associados à prática de atividades lúdicas e desportivas e a sua importância na socialização e educação.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

To have an overview of the scope of Sociology in within the social sciences, the social and epistemological context of its emergence and development, as well as its theoretical and methodological specificities.
To distinguish "social" in the speech of common sense and in the sociological discourse and to apply key sociological concepts in the scientific approach of Leisure and Sport as complex social phenomena.
To Understand the relations between the notions of leisure, free time and work in different historical and social contexts.
To knowledge the importance of leisure in general and sport in particular in contemporary society and the social transformations that led to their development.
To know the major social, cultural, economic and demographic trends that influence sports and leisure.
To recognize individual and social benefits associated with the practice of leisure and sport activities and their importance in socialization and education.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Introdução à Sociologia do Lazer e do Desp*
 - 1.1 Realidade social e diversidade das ciências sociais*
 - 1.2 Génese, objeto e método da Sociologia*
 - 1.3 Contexto da institucionalização da Sociologia como ciência*
 - 1.4 Conceitos e perspetivas sociológicas e seu contributo para o estudo do lazer e do desporto*
- 2. O Lazer nas Sociedades Ocidentais*
 - 2.1 Conceitos de ócio, tempo livre e lazer*
 - 2.2 Industrialização, transformação social e evolução do trabalho, lazer e desporto*
 - 2.3 Contexto social, político e económico do desenvolvimento do lazer*
 - 2.4 Educação pelo lazer e para o lazer*

2.5 Condicionantes à prática do lazer e do desporto

3. Lazer e Desporto na Sociedade Contemporânea

3.1 Valores do Desporto, controlo social e socialização

3.2 Dinâmicas sociais e tendências da oferta, procura e prática desportiva

3.3 Políticas públicas e democratização do lazer - «desporto para todos»

3.4 Globalização, media e comercialização do lazer e do desporto

3.5 Comportamento desviante no desporto

9.4.5. Syllabus:

1. Introduction to the Sociology of Leisure and Sport (S)

1.1 Social Reality and the diversity of the social sciences

1.2 Genesis, object and method of Sociology

1.3 Context of the institutionalization of sociology as a science

1.4 Sociological concepts and perspectives and their contribution to the study of leisure and S

2. Leisure in Western Societies

2.1 Concepts of idleness, free time and leisure

2.2 Industrialization, social transformation and the evolution of work, leisure and S

2.3 Social, political and economic context of the development of leisure

2.4 Education for leisure and through leisure

2.5 Constraints to the practice of leisure and S

3. Leisure and S in Contemporary Society

3.1 Sport values, social control and socialization

3.2 Social dynamics and trends in sport supply, demand and practice

3.3 Public policies and the democratization of leisure - «sports for all»

3.4 Globalization, media and the marketing of leisure and S

3.5 Deviant behavior in S

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos programáticos acima apresentados visam enquadrar a Sociologia no conjunto das abordagens científicas da realidade social e aplicar os conceitos e as perspetivas sociológicas à análise do lazer e do desporto. Pretende-se que através deles os(as) alunos(as) compreendam a evolução dos conceitos de trabalho, desporto e lazer, saibam identificar formas de organização do lazer nas sociedades contemporâneas e estabelecer relações entre as práticas de lazer e as transformações sociais. Pretende-se também sensibilizar os(as) alunos(as) para o reconhecimento da importância das atividades físicas, em contextos de lazer, para a saúde e qualidade de vida, assim como a relevância das atividades lúdicas nas estratégias de intervenção do animador sociocultural.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The syllabus presented above aims to frame Sociology within the set of scientific approaches to social reality and to apply sociological concepts and perspectives to the analysis of leisure and sport. It is intended that there through students understand the evolution of the concepts of work, sport and leisure, know how to identify forms of organization of leisure in contemporary societies and establish relationships between the practices of leisure and social transformations. It also aims to raise awareness among students for recognizing the importance of physical activity in leisure contexts, health and quality of life as well as the relevance of leisure activities in the intervention strategies of the sociocultural animator.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Privilegia-se a pesquisa e discussão dos diversos conteúdos programáticos por parte dos alunos com orientação e complemento pelo professor, bem como a utilização de meios audiovisuais. A avaliação respeitará o estabelecido no Regulamento dos Cursos de Formação Inicial (RCFI) ESEC, pelo que os alunos poderão escolher uma das seguintes modalidades: avaliação de frequência (F) ou avaliação por exame (E).

F

Testes e trabalhos escritos, individuais e/ou de grupo. Obterão aprovação os alunos cuja média ponderada das classificações obtidas nos diferentes elementos de avaliação igual ou superior a 10 valores.

E

Prova escrita individual - 20 valores aplicando-se o RCFI da ESEC

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The focus is on research and discussion of the various syllabuses by the students with guidance and supplement the teacher, as well as on the use of audiovisual media. The evaluation will respect the Regulations of ESEC, so students can choose one of two assessment methods: frequency of assessment or assessment by exam.

The frequency assessment will have a continuous nature and will be based on written tests and individual and / or group assignments. Students whose weighted average of the marks obtained in the different assessment elements is equal to or higher than 10 will obtain approval.

The assessment by final exam consists of a written individual test. Those students whose exam is graded higher than 9.5 will pass the course. Students who obtain a score between 7.5 and 9.4 values will have the right to take an oral exam, and the final grade will be the average of the marks obtained.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

Pretende-se, através de uma metodologia participativa e da realização de trabalho teórico e prático nas aulas, promover a autonomia e o espírito crítico dos estudantes de forma a que ganhem um conhecimento aprofundado dos temas abordados e a capacidade de o operacionalizar.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

It is intended, through a participatory methodology and conducting theoretical and practical work in the classroom, to promote the autonomy and critical spirit of students so that they gain a thorough understanding of the themes discussed and the ability to operationalize it.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

AAVV. (1994) *Actas do Congresso Mundial do Lazer*. Lisboa: ICSUL
 Baptista, J. e Pires, R. (1989) *O desporto nas sociedades modernas*. Sociologia nº 6
 Dumazedier, J. (1979) *Sociologia Empírica do Lazer*. São Paulo: Perspectiva
 Elias, N. e Dunning, E. (1992) *A Busca da Excitação*. Lisboa: Difel
 Giddnes, A. (2013) *Sociologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian
 Javeau, C. (1998) *Lições de Sociologia*. Oeiras: Celta Editora
 Mariovet, S. (2001) *Hábitos desportivos da população portuguesa: estudo da procura da prática desportiva*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva
 Melo, V. A. e Júnior, E. A. (2003) *Introdução ao Lazer*. Barueri: Manole
 Pereira, A. (coord.) (2003) *Actas do Simpósio A Actividade Física: Do Lazer ao Rendimento. A Estética, a Saúde e o Espectáculo*. Viseu: ISPV
 Roberts, K. (2001) *Leisure in Contemporary Society*
 Yannakis, A. e Melnick, M. (eds.) (2001) *Contemporary Issues in Sociology of Sport*. Champaign: Human Kinetics Publishers.

Anexo II - Projeto / Project**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Projeto / Project

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

António Sérgio Duarte Lopes Damásio

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Contextualizar e articular os principais conceitos de Gestão de Projetos, de forma a identificar e compreender o ciclo de vida de um Projeto no domínio do Desporto e Lazer (PDL).*
- 2. Identificar as relações entre as etapas clássicas de um projeto (P).*
- 3. Analisar estudos de caso relacionados com PDL.*
- 4. Utilizar instrumentos e metodologias inerentes ao desenvolvimento do trabalho de P, de forma a conceber, planear, implementar e avaliar PDL.*
- 5. Integrar e liderar equipas, envolvidas na criação de programas e P relacionados com a Atividade Física e Desportiva, em diferentes níveis das organizações e contextos de intervenção.*
- 6. Caracterizar e identificar entidades que potencialmente possam acolher o estudante enquanto estagiário, projetando, em todas as dimensões da sua intervenção, as ações a desenvolver nos diferentes campos de atividade profissional.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. Contextualize and articulate the main concepts of Project Management, to identify and understand the life cycle of Sport and Leisure Projects (SLP).*
- 2. Identify and relate the classic steps of projects.*
- 3. Analyze case studies related to SLP.*
- 4. Apply tools and methodologies involved in the development of the project work, in order to conceive, plan, implement and evaluate SLP.*
- 5. Integrate and lead teams involved in the creation of programs and projects related to physical activities and sport, in different organizations levels and intervention contexts.*
- 6. Characterize and identify the entities that could potentially host the student as trainee, projecting, in all dimensions of his intervention, the actions to developed in different fields of professional activity.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Introdução à Gestão de Projetos em Desporto e Lazer*
- 1.1. Definição de projeto*
- 1.2. A perspetiva sistémica do conceito de projeto*
- 1.3. As diferentes partes interessadas*

- 1.4. Os determinantes de sucesso do projeto
- 1.5. Princípios de gestão de projetos
- 1.6. O ciclo do projeto
- 1.7. Processos de gestão de projetos
2. Gestão/Operacionalização de Pequenos Projetos em Atividade Física e Desporto
- 2.1. Início/Diagnóstico
- 2.2. Planeamento e organização
- 2.3. Implementação
- 2.4. Avaliação e encerramento
- 2.5. Documentação
3. Estudo de casos
- 3.1. Conceção, implementação, análise, crítica e discussão de Projetos de Atividade Física e Desportiva (PAFD), sustentados em “estudos de caso”
4. Trabalho de PAFD
- 4.1. Elaboração de um projeto de AFD
- 4.2. Elaboração do projeto de Estágio.

9.4.5. Syllabus:

1. Introduction to project management in Sport
- 1.1. Project definition
- 1.2. The systemic perspective of the project concept
- 1.3. The different stakeholders
- 1.4. The determinants of project success
- 1.5. Principles of project management
- 1.6. The project cycle
- 1.7. Project management processes
2. Management/operationalization of small projects in Physical Activity and Sport
- 2.1. Starting / Diagnosis
- 2.2. Planning and organization
- 2.3. Implementation
- 2.4. Evaluation and Closing
- 2.5. Documentation
3. Case Studies
- 3.1. Design, implementation, review, critique and discuss Project of physical activitie and sport supported on "case studies"
4. Project work of Physical Activities and Sport (PPAS)
- 4.1. Preparation of a PPAS
- 4.2. Preparation of the Training Project.

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos desta UC estão sequenciados de forma a que os estudantes possam adquirir uma visão geral sobre as problemáticas associadas à gestão de Projetos no âmbito da atividade física e desportiva (PAFD). Na componente TP promove-se a aquisição do conhecimentos sobre a articulação e a contextualização da intervenção da equipa de projeto, o ciclo de vida de um PAFD, e a identificação e relações entre as etapas clássicas de um PAFD. Assim, os objetivos 1 e 2 serão concretizados através dos conteúdos 1 e 2. Na componente PL realizam-se trabalhos associados a PAFD. O objetivo 3 será concretizado através do conteúdo 3. Promove-se ainda a aplicação de instrumentos e metodologias inerentes ao desenvolvimento do trabalho de Projeto, sendo os objetivos 4, 5 e 6 concretizados através do conteúdo 4.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The contents of this CU are designed so that students can gain an overview of the problems associated with managing Physical Activities and Sport Projects (PASP). The TP component promotes the acquisition of knowledge articulation and contextualization of the intervention of the project team, the life cycle of a PASP, and the identification and relations between the classical stages of a PASP. The objectives 1 and 2 shall be achieved through the contents 1 and 2. In PL component are analyzed case studies related to PASP. Thus, the 3rd objectives will be pursued through the content 3. It also promotes the application of tools and methodologies inherent to the development of the Project work, with objectives 4, 5 and 6 being implemented through content 4.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

O enquadramento TP será concretizado, recorrendo: apresentação em PPT (projektor de multimédia), exposição oral, questionamento individual, e indicação de documentos para estudo. As aulas PL serão desenvolvidas através da análise, discussão e reflexão de casos de estudo, da projeção de PAFD simulando a criação de equipas de trabalho. O trabalho PL corresponde, para os estudantes, à projeção e operacionalização de um PAFD, para além de iniciarem contactos com organizações desportivas, preferencialmente a entidade de estágio, de forma a conceberem o projeto de estágio.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1. Análise: “estudo de caso” PAFD - 30 p
2. Relatório: análise crítica de PAFD - 30 p

3. Desenvolvimento de um PAFD - 50 p
4. Apresentação e defesa do PAFD - 20 p
5. Projeto de estágio individual - 40 p
6. Apresentação e defesa do projeto de estágio - 30 p

AE

1. Componente T - 100 p
2. Componente TP - 100 p

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The TP framework will be implemented, using: PPT presentation (multimedia projector), oral presentation, individual questioning, and indication of documents for study. The PL classes will be developed through analysis, discussion and reflection of case studies, projection of PASP, simulating the creation of work teams. The PL corresponds, to the students, on an work sustained in project and the simulation of their operationalization in the field of PASP; in addition the students starts the contacts with some entities, preferably the training entity, in order to conceive the training project.

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EF

1. PASP "case study" analysis - 30 p
2. Report: analysis of a PASP - 30 p
3. PASP development - 50 p
4. Presentation and defence of the PASP - 20 p
5. Individual TP - 40 p
6. Presentation and defence of TP - 30 p

EE

1. P Component - 100 p
2. TP Component - 100 p

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

De forma a atingir os objetivos de aprendizagem definidos para esta UC, as metodologias de ensino são adaptadas aos conteúdos de natureza TP e PL. Assim na componente TP serão privilegiados os métodos expositivos (apresentação PowerPoint e oral), o questionamento individual, e indicação de documentos para estudo. Estes métodos permitem expor os conteúdos necessários para que os estudantes: conheçam e consigam contextualizar e articular os principais conceitos de Gestão de Projetos, de forma a identificar e compreender o ciclo de vida de um projeto e a identificar e relacionar as etapas clássicas de PAFD. As metodologias associadas à exploração e desenvolvimento das atividades nas PL (apresentação, análise e discussão de casos de estudo relacionados com o PASD) fomentam a capacidade de análise crítica e a identificação de "boas práticas", proporcionando aos estudantes espaços de aplicação desse conhecimento, em contexto real.

No TP os estudantes realizam um conjunto de atividades que permitem a integração dos conhecimentos adquiridos, projetando um PAFD local dirigido à escola/comunidade, desenvolvendo um conjunto de ações que se traduzem nas etapas de planeamento, organização e operacionalização, desde o diagnóstico inicial, à criação de equipas de trabalho e distribuição de tarefas, aplicando instrumentos e metodologias ajustadas à natureza e objetivos do projeto. Os estudantes efetuam, igualmente, o contato com algumas organizações, de forma a recolher informação sobre as possibilidades de desenvolverem o seu estágio, e, em simultâneo, elaboram o seu projeto de estágio.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

In order to achieve the learning outcomes defined for this CU, the teaching methods are adapted to the contents of nature TP and PL. Thus the TP components will be privileged the expositive methods (PPT presentation and oral), the individual questioning, and the indication of documents for study. These methods expose the content necessary for students to: understand and be able to contextualise and articulate the main concepts of Project Management, to identify and understand the life cycle of a project and to identify and relate the classical steps of PASP. The methodologies associated with exploration and development of activities in the PL (presentation, analysis and discussion of case studies related to PASP) promotes the ability to review and identify "best practices", giving to the students opportunities to apply this knowledge in real context.

In TP, the students perform a set of activities that could allow the integration of the knowledge previously acquired, designing a PASP addressed to the local school / community, developing a set of actions that result in the steps of planning, organization and operationalization, from initial diagnosis, to the creation of teams and task distribution, applying tools and methodologies appropriate to the nature and objectives of the project. Students also perform, the contact with some organizations, in order to collect information about the possibilities of development their training, and, simultaneously, prepare their training project.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- Byl, J. (2014). Organizing Successful Tournaments. Champaign: Human Kinetics.*
Capucha, L. (2008). Planeamento e avaliação de projectos. Lisboa: DGIDC.
Carrol, J. (2012). Effective Project Management in Easy Steps. Warwick: Easy Steps Limited.
Gaspar, F. (2009). O processo empreendedor e a criação de empresas de sucesso. Lisboa: Sílabo.
Lopes, J. (2005). Planeamento e Gestão de Projectos. Lisboa: CDP.

Mull, F., Beggs, B., & Renneisen, M. (2015). *Recreation Facility Management*. Champaign: Human Kinetics.
 Roldão, V. (2007). *Gestão de Projectos*. Lisboa: Monitor.
 Sancho, J. (1997). *Planificación Deportiva. Teórica y Prática*. Barcelona: INDE.

Anexo II - Seminário / Seminar

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Seminário / Seminar

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Rui Manuel Sousa Mendes

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. *Compreender os principais paradigmas de investigação em Desporto.*
2. *Conhecer os diferentes tipos de metodologias científicas aplicadas em Desporto.*
3. *Analisar os modelos diferenciados de apresentação de trabalhos de investigação científica.*
4. *Escolher uma temática específica com recurso à revisão da literatura.*
5. *Técnicas de investigação teórica e de campo (recolha, tratamento e apresentação de resultados) adaptadas à temática e objetivos específicos da investigação.*
6. *Apresentar os documentos produzidos no âmbito de uma investigação científica.*
7. *Aplicar os conteúdos da disciplina ao campo das Ciências do Desporto.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. *Understand the main investigation currents in Sport.*
2. *Knowing the different types of scientific methodologies applied in Sport.*
3. *Analyse the models of presentation of scientific research works.*
4. *Chose a thematic with an appropriate literature revision work.*
5. *Investigation techniques (data collection, treatment and results) adequate to the thematic and specific investigative objectives.*
6. *Present of documents produced within a scientific research.*
7. *Apply the subject's contents in the Sport Sciences area.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. *Introdução à pesquisa em Atividade Física, Desporto e Lazer*
2. *Desenvolvimento do problema e utilização da literatura*
3. *Apresentação do problema*
4. *Formulação da metodologia*
5. *Questões éticas em pesquisa e em trabalhos académicos*
6. *Síntese de pesquisa (meta-análise)*
7. *Pesquisa descritiva*
8. *Pesquisa experimental e quase-experimental*
9. *Pesquisa qualitativa*
10. *O projeto de pesquisa*
11. *Resultados e discussão*
12. *Formas de relatar a pesquisa.*

9.4.5. Syllabus:

1. *Introduction to research in physical activity, and sport and leisure*
2. *Development of the problem and use of literature*
3. *Presentation of the problem*
4. *Methodology design*
5. *Ethical issues in research and academic works*
6. *Meta-analysis*
7. *Descriptive research*
8. *Experimental and quasi-experimental research*
9. *Qualitative research*
10. *The research project*
11. *Results and discussion*
12. *Considerations about writing a research.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

A UC corresponde à realização de uma pesquisa e redação do respetivo texto científico de apresentação da mesma. A elaboração do artigo apela à capacidade e autonomia de trabalho de cada estudante, capacidade para trabalhar em equipa, e visa dotar os estudantes de competências de investigação no âmbito da área das Ciências do Desporto. Assim, para cada um dos 7 objetivos definidos estão associados os 12 conteúdos.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The CU requires students to create a scientific research, its scientific text and public presentation. The creation of an article will appeal to several student capacities, such as autonomy and ability to work in teams, therefore enabling them with investigative skills in the field of Sports Sciences. Therefore, for each of the 7 defined objectives, the 12 contents are associated.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

O funcionamento da UC assenta em aulas teóricas seguidas de reflexão sobre os conteúdos lecionados. O enquadramento teórico é concretizado nas aulas, recorrendo às seguintes estratégias de intervenção: apresentação em PowerPoint, exposição oral e indicação de artigos para estudo, em função da temática de interesse demonstrada pelos alunos. Posteriormente, os alunos são orientados e acompanhados num estudo de investigação conducente à elaboração de um documento de carácter científico sob a forma de artigo.

A avaliação será por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1. Teste escrito - 60 p
2. Trabalho de grupo - 110 p
3. Avaliação oral - 20 p
4. Comportamento e atitudes - 10 p

AE

A avaliação por exame é constituída por um exame escrito sobre os conteúdos abordados, estando condicionada à obtenção de 60 p no trabalho de grupo.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

Firstly, this CU is based on expositive sessions, covering the contents. Theoretical framing will be accomplished in class using PowerPoint presentations, oral exposition and the indication of reference articles for studying. After this, students will be accompanied and tutored in an investigation study, which will lead to the writing of a scientific article.

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EF

1. Written test - 60 p
2. Group work - 110 p
3. Oral assessment - 20 p
4. Attitudes and behavior - 10 p

EE

Final exam assessment will be made through a written test. The student is eligible to the exam if he obtains a minimum of 60 p in the group work.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias de ensino privilegiarão a apresentação dos conceitos fundamentais necessários para a produção de um trabalho científico. A exposição dos conteúdos, seguida da análise e discussão dos mesmos através da análise de artigos científicos permitirá a consolidação dos mesmos, preparando os alunos para a elaboração do seu trabalho de pesquisa.

O trabalho de pesquisa é organizado de forma a que os alunos sejam orientados e acompanhados em sessões com toda a turma, em questões que sejam transversais a todos os trabalhos de pesquisa, e individuais, para assuntos mais específicos. O fato de ser possibilitado aos alunos alguma autonomia na escolha do tema de investigação motiva-os para o trabalho de campo correspondente à recolha de dados e o apoio no tratamento estatístico dos dados capacita-os para analisarem os resultados obtidos.

O resultado final traduz-se na produção de um artigo científico apresentado publicamente.

Assim, o trabalho autónomo dos alunos incidirá fundamentalmente na elaboração deste trabalho de investigação, capacitando-o para a recolha, análise e interpretação de dados decorrentes do seu trabalho.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

Teaching methodologies will privilege the presentation of fundamental concepts necessary to the making of a scientific work. The presentation of the contents, followed by its analysis and discussion recurring also to the analysis of scientific articles will allow a proper consolidation of taught issues, therefore preparing students to their research work.

Research work will be organized in such a way that students will be tutored and accompanied both individually, for specifically related to their investigation issues and in group sessions, for broader, general questions. The fact that some autonomy is allowed to students, specifically by choosing their investigation theme will motivate them to field work in data collecting and the support given in the statistic treatment will enable them to analyze the results.

The final result is a production of an original article, publicly presented.

Students' autonomous work resides mainly in the design and conduction of the research. By doing this, the students will be able to gather, analyse and interpret the data and the outcomes of their work.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Azevedo, M. (2008). *Teses, relatórios e trabalhos escolares*. Lisboa: Universidade Católica.

Haff, G., & Dumke, C. (2016). *Laboratory Manual for Exercise Physiology*. Champaign: Human Kinetics.

Knudson, D. (2013). *Qualitative Diagnosis of Human Movement: Improving Performance in Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics.

Marôco, J. (2010). *Análise estatística com o PASW Statistics*. Pêro Pinheiro: Report Number.

Morrow, J., Mood, D., Disch, J., & Kang, M. (2016). *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Champaign: Human Kinetics.

Thomas, J., Nelson, J., & Silverman, S. (2015). *Research Methods in Physical Activity*. Champaign: Human Kinetics.

Nota: A bibliografia varia em função da temática escolhida pelos alunos para a realização dos seus trabalhos de investigação. As referências apresentadas são as fundamentais, que permitem a apresentação dos conteúdos teóricos e a preparação da intervenção prática dos alunos nos seus trabalhos.

Anexo II - Desportos Coletivos III - Andebol / Collective Sports III - Handball**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Desportos Coletivos III - Andebol / Collective Sports III - Handball

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Ricardo Miguel Matias Gomes

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Conseguir identificar a história do Andebol, do Andebol Adaptado e do Andebol de Praia, relacionando-os entre eles e com os outros Jogos Desportivos Coletivos.*
- 2. Saber identificar, distinguir e compreender a simbologia específica do Andebol, do Andebol Adaptado e do Andebol de Praia e suas regras de Jogo e adotar a sua terminologia e regulamentos.*
- 3. Descrever e caracterizar a Etapa Inicial e a Etapa Elementar do Andebol, identificando a utilidade dos exercícios nestas etapas.*
- 4. Conseguir identificar e caracterizar os jogos pré-desportivos gerais e sua utilidade na iniciação e distinguir os jogos pré-desportivos gerais dos jogos pré-desportivos de Andebol.*
- 5. Saber identificar e diferenciar os diferentes objetivos do Jogo Reduzido, Jogo Condicionado e Jogo Formal.*
- 6. Saber identificar e descrever as ações individuais ofensivas.*
- 7. Saber identificar e caracterizar a posição base defensiva.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. To be able to identify the history of Handball, Adapted Handball and Beach Handball, establishing relationships between them and with other Team Sports.*
- 2. To be able to identify, distinguish and understand the symbology of Handball, Adapted Handball and Beach Handball and adopt their terminology and regulations.*
- 3. Describe and characterise the early and elemental stages of Handball, identifying the usefulness of the exercises in these stages.*
- 4. To be able to identify and characterise general pre-games and its importance in the early stages of learning, and distinguish between general pre-games and specific pre-games.*
- 5. To know how to identify and differentiate the aims and goals of conditioned, reduced and formal game.*
- 6. To be able to identify and describe offensive individual actions.*
- 7. To be able to identify and characterise the base defensive position.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. História do Andebol (nacional e internacional) e caracterização geral do Andebol, do Andebol Adaptado e do Andebol de Praia*
- 2. Simbologia e terminologia no Andebol, Andebol Adaptado e de Praia*
- 3. Caracterização da etapa inicial e da etapa elementar*
- 4. Regras do jogo e regulamentos específicos do Andebol, do Andebol Adaptado e do Andebol de Praia.*
- 5. Meios de ensino do Jogo*
 - 5.1. Jogos pré-desportivos*
 - 5.2. Exercícios*
 - 5.3. Jogo Reduzido, jogo Formal e jogo Condicionado*
- 6. Componentes do Jogo: ações individuais ofensivas e defensivas.*

9.4.5. Syllabus:

- 1. History of Handball (national and international) and general characterisation of Handball, Adapted Handball and Beach Handball.*
- 2. Symbolology and terminology in Handball, Adapted Handball and Beach Handball.*

3. *Characterization of Early and Elementar stages of learning;*
4. *Specific rules and regulations.*
5. *Means of teaching the game*
- 5.1. *Pre-games*
- 5.2. *Exercises*
- 5.3. *Reduced, Formal and Conditioned games*
6. *Game components: individual offensive and defensive actions.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos programáticos têm uma relação direta com os objetivos da uc, tanto no plano da aquisição de saberes específicos sobre a modalidade desportiva abordada, como no plano do desenvolvimento de competências no domínio do planeamento, liderança e didática da modalidade, de acordo com os referenciais de formação em vigor e em função das características dos praticantes e dos contextos de intervenção. Assim, o objetivo 1 é atingido através do conteúdo 1; o objetivo 2 é atingido com os conteúdos 2 e 4; os objetivos 3, 4 e 5 expressam-se com a concretização do conteúdo 5; os objetivos 6 e 7 são atingidos com o conteúdo 6.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The syllabus has a direct relation with the objectives of the course, both the acquisition of specific knowledge about the sport and in terms of developing skills in planning and training, according to the reference framework for coaches and depending on the characteristics of the practitioners. Therefore, objective 1 is achieved through content 1; objective 2 is achieved with contents 2 and 4; objectives 3, 4 and 5 are expressed by content 5; objectives 6 and 7 are achieved with content 6.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos T são apresentados em sessões expositivas e os PL através da exposição oral, demonstração, observação/correção e material didático específico para cada bloco.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1. *Participação nas aulas e em outras actividades - 10 p*
2. *Classificação nas provas T - 90 p*
3. *Classificação na provas PL - 100 p*

Para aprovação na AF, o estudante terá de ter classificação mínima de: 50 p no item 3.

AE

1. *Provas T - 100 p*
2. *Provas PL - 100 p*

O acesso à prova PL está condicionado à obtenção de: 50 p na prova T.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

T contents will be presented in expositive sessions and PL sessions will be presented through oral exposition, demonstration observation/correction and specific educational materials to each block.

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

CE

1. *Participation in classes and other activities - 10 p*
2. *T assessments - 90 p*
3. *PL assignments - 100 p*

For approbation on the CE the student must have a minimum of: 50 p in item 3.

EE

2. *T assessment - 100 p*
3. *PL assignment - 100 ps*

To access PL assessment the student must have a minimum of: 50 p in the T assessment.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias utilizadas para lecionação da uc compreendem diferentes estratégias que visam ir ao encontro dos referenciais de formação em vigor pelo Plano Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) = Grau I. As metodologias de ensino desta uc são, portanto, diversificadas, atendendo à especificidade dos conteúdos e dos objetivos a atingir.

A primeira parte da UC tem um carácter T, tendo como objetivo principal desenvolver conhecimentos, capacidades e competências ao nível do enquadramento conceptual e organizacional desta modalidade. As aulas serão desenvolvidas através da exposição oral, da apresentação em powerpoint e apresentação de vídeos didáticos.

Na componente PL pretende-se promover o conhecimento aprofundado da modalidade abordada, promover a aquisição de conhecimentos sobre pedagogia do desporto e sobre as didáticas específicas, simular situações de treino e ensino, e intervenção em contexto de competição, bem como desenvolver a proficiência na prática. Serão desenvolvidas sessões com carácter prático e didático, centradas no processo ensino-aprendizagem da modalidade e

respetivas progressões pedagógicas bem como orientação de algumas tarefas e/ou sessões práticas pelos estudantes. Será também incentivada a participação em seminários e outros eventos de carácter científico-pedagógico.

O trabalho de aperfeiçoamento dos gestos técnicos e táticos da modalidade lecionada implica horas de trabalho independente por parte dos estudantes, estimando-se para o efeito 35 horas de trabalho autónomo.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The methods used for teaching the course have different strategies that aim to meet the national guidelines for the training of sports coaches = level 1. The methodologies adopted are, therefore, diversified and attend to the specificity of the contents and aims.

The first part of the course is theoretical, having as its main goal the development of knowledge skills and competencies in the sport. Lessons will be taught with oral exposition, powerpoint presentations and video observation.

In laboratorial-practical lessons, the aim is to promote the knowledge of the sport, the learning of pedagogical contents and specific didactics, training simulation, teaching and intervention in a competitive setting, as well as the development of proficiency in the sport. Lessons will have a practical and didactical approach, centred in the sport specific learning process and their pedagogical progressions, as well as the conduction of tasks and/or practical sessions by the students. The participation in seminars and other scientific events are encouraged.

The improvement of work of technical and tactical actions in each of the taught methods involves hours of practice of these modalities for which are estimated 35 hours of autonomous work.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Azevedo, P. (2002). A intervenção pedagógica dos treinadores de Andebol. Tese de Mestrado não publicada. Lisboa: UTL - FMH.

Barcenas, D., & Roman, J. (1991). Balonmano, tecnica e metodologia. Madrid: Editorial Gymnos.

Clanton, R., & Dwight, M. (2014) Team handball: steps to success. Champaign: Human Kinetics.

Mesquita, I. (2004). A pedagogia do treino. A formação em jogos desportivos colectivos (3.ª edição). Lisboa: Livros Horizonte.

Ribeiro, M., & Volossovitch, A. (2004). Andebol 1. O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos. Lisboa: FMH e FAP.

Ribeiro, M., & Volossovitch, A. (2008). Andebol 2. O ensino do Andebol dos 11 aos 14 anos. Lisboa: FMH e FAP.

Anexo II - Desportos e Atividades de Ginásio V / Sports and Fitness Activities V

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Desportos e Atividades de Ginásio V / Sports and Fitness Activities V

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Francisco José Ascenso Campos

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

1. Exercícios e Técnicas de Relaxamento.

2. Corpo e Mente:

2.1. Planificar e conduzir a atividade considerando as características dos praticantes.

2.2. Adotar estratégias de intervenção adequadas à especificidade do contexto.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

1. Exercises and Relaxation Techniques.

2. Body and Mind:

2.1. Plan and conduct the activity, considering the practitioners characteristics.

2.2. Adopt intervention strategies suitable to the specificity of the context.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. Técnicas e Exercícios de Relaxamento

1.1. Método de Pilates

1.2. Técnica de Alexander

1.3. Meditação, relaxamento, respiração, concentração, postura e musicalidade

1.4. Aplicabilidade e transfer para as atividades holísticas (Corpo e Mente, Stretching)

2. Corpo e Mente

2.1. Origem e evolução, características e objetivos, benefícios e equipamento utilizado

- 2.2. Exercícios específicos, técnica de execução, componentes críticas e erros comuns
- 2.3. Sessão tipo: estrutura e metodologia
- 2.4. Especificidade da intervenção pedagógica (comunicação, posicionamento, feedback pedagógico).

9.4.5. Syllabus:

1. Exercises and Relaxation Techniques
 - 1.1. Pilates Method
 - 1.2. Alexander Technique
 - 1.3. Meditation, relaxation, breathing, concentration, posture and musicality
 - 1.4. Applicability and transfer to the holistic activities (Body and Mind, Stretching)
2. Body and Mind
 - 2.1. Origin and evolution, characteristics and objectives, benefits and used equipment
 - 2.2. Specific exercises, technical execution, critical components and common errors
 - 2.3. Model session: structure and methodology
 - 2.4. Specificity of the pedagogical intervention (pedagogical feedback, communication and technical position).

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Esta UC pretende desenvolver a compreensão e aquisição de conhecimentos específicos no domínio dos desportos e atividades de ginásio, e adquirir e consolidar competências técnicas aprofundadas através da vivência de atividades de fitness holísticas (Corpo e Mente). O aprofundar a experiência como praticante e técnico de Corpo e Mente, permitirá ao estudante adquirir um conjunto de conhecimentos e competências específicas, que o preparará para níveis de intervenção mais específicos e individualizados (considerando os objetivos de prática dos praticantes). Em termos genéricos, os objetivos 1 e 2 são, respetivamente, consolidados através dos conteúdos 1 e 2.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

This CU aims to develop the understanding and acquisition of specific knowledge in the field of sports and gym activities, and to acquire and consolidate in-depth technical skills through the practice of holistic fitness activities (Body & Mind). Deepening the experience as a participant and instructor of Body & Mind, will allow the student to acquire a set of specific knowledge and skills that will prepare him for more specific and individualized intervention levels (considering the the practitioners practice goals). Generally speaking, the objectives 1 and 2 are, respectively, consolidated through contents 1 and 2.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A componente TP e PL é consolidada através da vivência prática. O estudante, ao longo da UC, será confrontado com situações de planificação, operacionalização e orientação de sessões com objetivo de aprimorar a sua intervenção nestas atividades holísticas.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1. Desempenho técnico e pedagógico - 130 p
 - 1.1. Exercícios e Técnicas de Relaxamento - 40 p
 - 1.2. Corpo e Mente - 90 p
2. Conhecimento teórico (trabalho escrito) - 60 p
3. Comportamento e atitude - 10 p

Para aprovação na AF o aluno terá de ter classificação mínima de: 65 p no desempenho técnico e pedagógico; e 30 p no conhecimento teórico.

AE

1. Prova escrita - 60 p
2. Prova prática - 140 p

Para aprovação na AE o aluno terá de ter classificação mínima de: 30 p na prova escrita; e 70 p na prova prática.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The TP and PL component is consolidated through a practical experience exercises. The student will be confronted with situations of planning, operationalization and orientation of some sessions, in order to improve their intervention in these holistic activities.

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EF

1. Technical and pedagogical performance - 130 p
 - 1.1. Exercises and Relaxation Techniques - 40 p
 - 1.2. Body and Mind - 90 p
2. Theoretical knowledge (written work) - 60 p
3. Behavior and attitude - 10 p

For approval in EF the student must have a minimum grade of: 65 p in technical and pedagogical performance; and 30 p in theoretical knowledge.

EE

1. Written test - 60 p
2. Practical test - 140 p

For approval in EE the student must have a minimum grade of: 30 p in the written test; and 70 p in the practical test.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

Os objetivos 1 e 2 são consolidados através de fundamentação teórico-prática (exposição teórica dos conteúdos, análise de trabalhos, artigos científicos, manuais de referência e projetos realizados na área do fitness) e, essencialmente, uma vivência e experimentação prática. O estudante passará pelo papel de praticante, numa fase inicial, e posteriormente por um processo de prática pedagógica, onde a uma primeira experiência como instrutor em atividades de cariz holístico (eg., Corpo e Mente).

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The objectives 1 and 2 are consolidated through a theoretical and practical foundation (theoretical content exposition, analysis of works, scientific articles, reference manuals and projects carried out in the area of fitness) and, essentially, experience and practical experimentation. The student will go through a role of practitioner, at an early stage, and later through a process of pedagogical practice, where he will have a first experience as a fitness instructor in holistic activities (eg, Body and Mind).

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor (s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Evans, M. (1998). Alongamentos para alívio do stress: energia e relaxamento com técnicas fáceis de alongamento de yoga. Lisboa: Estampa.

McAtee, R., & Charland, J. (2014). Facilitated stretching. Champaign: Human Kinetics.

Oswald, C., & Bacso, S. (2000). Stretching para estar ágil, sano y en forma. Barcelona: Paidotribo.

Parry, R. (1999). Tai Chi: guias de progreso para la vida. Barcelona: Paidotribo.

Rieger, T., Naclerio, F., Jiménez, A., & Moody, J. (2015). Europeactive's foundations for exercise professionals. Champaign: Human Kinetics.

Santos-Rocha, R., Rieger, T., & Jiménez, A. (2015). Europeactive's essentials for fitness instructors. Champaign: Human Kinetics.

Schutz, H. (2000). Stretching: gimnasia de estiramientos para relajación, elasticidad y bienestar. Barcelona: Paidotribo.

Shaw, B. (2001). Beth Shaw's yogafit. Champaign: Human Kinetics.

Anexo II - Desportos e Atividades Adaptadas / Sports and Special Activities**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Desportos e Atividades Adaptadas / Sports and Special Activities

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Artur Manuel Lourenço Tavares dos Anjos Martins

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Conhecer e compreender os conceitos associados às atividades físicas e desportivas adaptadas e a evolução histórica das atividades físicas e desportivas adaptadas.*
- 2. Conhecer características comportamentais particulares de pessoas com dificuldades e necessidades especiais.*
- 3. Conhecer atividades físico-desportivas adaptadas, promotoras da integração e inclusão de pessoas com dificuldades e necessidades especiais.*
- 4. Conhecer instrumentos e procedimentos para a avaliação da condição física de pessoas com dificuldades especiais.*
- 5. Observar e analisar a realidade das atividades físico-desportivas adaptadas em Portugal, incluindo sessões de treino e atividades competitivas de desportos adaptados.*
- 6. Elaborar planos de sessão de atividade físico-desportiva e saber orientar, em situação de microensino, atividades físicas adaptadas inclusivas.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. To know and understand concepts associated with adapted physical and sport activities and the historical evolution of adapted physical and sport activities.*
- 2. Know the particular behavioral characteristics of people with special needs and difficulties.*
- 3. To know motor and sports activities adapted, facilitating and promoting the integration and inclusion of people with special needs.*
- 4. To know the instruments and procedures for evaluating the physical fitness of individuals and populations with special difficulties.*
- 5. To observe and analyze the reality of adapted sports in Portugal, including training sessions and competitive activities of adapted sports.*

6. To know how to prepare plans and guide physical activity sessions, in a situation of micro-teaching, inclusive adapted physical activities.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Terminologia, conceitos e evolução dos valores culturais associados às atividades físicas e desportivas adaptadas.*
- 2. Etiologia de dificuldades especiais a nível motor, visual e psíquico.*
- 3. Atividades adaptadas facilitadoras e promotoras da integração e inclusão de pessoas com necessidades especiais.*
- 4. Testes para avaliação da condição física de pessoas com necessidades especiais.*
- 5. Caracterização das modalidades e da organização competitiva integradas no contexto do desporto adaptado.*
- 6. Elaboração e orientação de planos de sessão de atividade físico-desportiva inclusiva, em situação de microensino, para indivíduos com e sem necessidades especiais.*

9.4.5. Syllabus:

- 1. Terminology, concepts and evolution of cultural values associated with adapted physical and sport activities.*
- 2. Etiology of special motor, visual and psychic difficulties.*
- 3. Adapted motor activities, facilitators and promoters of integration and inclusion of people with special needs.*
- 4. The tests to assess the physical fitness of individuals and populations with special difficulties.*
- 5. Characterization of sportive activities and its competitive organization integrated in paralympic sports.*
- 6. Preparation and supervision of adapted physical activity inclusive session plans, in a situation of micro-teaching, for individuals with or with not special difficulties.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Esta UC tem carácter introdutório sobre a intervenção técnica e profissional neste âmbito particular. Os conteúdos têm em conta este carácter introdutório. Para todos os objetivos correspondem conteúdos concretos, selecionados e organizados por temas específicas: o objetivo 1 concretiza-se no conteúdo 1; o objetivo 2 concretiza-se no conteúdo 2; o objetivo 3 concretiza-se no conteúdo 3; o objetivo 4 concretiza-se no conteúdo 4; o objetivo 5 concretiza-se no conteúdo 5; e o objetivo 6 concretiza-se no conteúdo 6.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

This CU has an introductory character about technical and professional intervention in this particular field. The contents take into account this introductory character. To all the objectives correspond concrete contents, selected and organized by specific themes: objective 1 takes the form of content 1; objective 2 takes the form of content 2; objective 3 takes the form of content 3; objective 4 takes the form of content 4; objective 5 takes the form of content 5; and objective 6 takes the form of content 6.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A formação está orientada no sentido de apresentar ao aluno os diversos contextos da intervenção profissional relacionada com as atividades físicas e desportos adaptados.

Algumas matérias são abordadas de forma expositiva (TP), outras matérias são desenvolvidas pela experimentação em ginásio (PL) e outras de uma forma autónoma e em contacto com organizações que permitem a observação de treinos de desporto adaptados.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1) Teste escrito - 80 p*
- 2) Trabalhos 1 e 2 - 80 p*
- 3) Participação nas aulas - 20 p*
- 4) Participação em atividades complementares - 20 p*

AE

- 1) O acesso à AE é reservado aos alunos que obtenham pelo menos 40 p no item 2 da AF.*
- 2) A AE consta de uma prova escrita (200 p).*

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The training is oriented towards presenting to the student the different contexts of professional intervention related to physical activities and adapted sports.

Some subjects are covered in an expository way (TP), other subjects are developed in gym context (PL) and others in an autonomous way within institutions that allow the observation of adapted sports training.

The evaluation be performed by frequency (AF) or exam (AE) [200 points (p) = 20 values].

AF

- 1) Written test - 80 p*
- 2) Works 1 and 2 - 80 p*
- 3) Participation in classes - 20 p*
- 4) Participation in complementary activities - 20 p*

AE

- 1) Access to the AE is reserved for students who obtain at least 40 p in the item 2 of the AF.*
- 2) The AE consists of a written test (200 p).*

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

Os objetivos são diretamente relacionados com intervenção profissional dos licenciados em DL. A intervenção profissional para que se preparam os alunos requer a intervenção autónoma sustentada nos saberes de carácter científico e saberes práticos, treinados nas aulas e em tempo de trabalho autónomo. A aquisição dos saberes é verificada em prova escrita (componente TP) e na apresentação de trabalhos PL. A participação em atividades complementares é reportada sob a forma de relatório. Utiliza-se metodologias que estimulam pesquisa guiada e ensino recíproco das matérias, tornando os saberes mais próximos da futura intervenção profissional, tal como proposto nos objetivos. A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The objectives are directly related to the professional intervention of the graduates in SL. The professional intervention for the preparation of the graduates requires an autonomous intervention based on the scientific knowledge and the practical knowledge, trained in the classes and in time autonomous work.

The acquisition of knowledge is verified in written test (TP component) and presentation of PL works.

Participation in complementary activities is made by a report.

Methodologies that stimulate guided research and reciprocal teaching of the subjects are used, making the knowledge closer to the future professional intervention, as proposed in the objectives.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

APPC (s.d.). Desporto para deficientes: manual para acompanhantes desportivos. Coimbra: APPC.

Hernández, M., Rodríguez, A., Jané, T., & Gres, N. (1999). Actividad física adaptada. El juego y los alumnos con discapacidad. Barcelona: Paidotribo.

Marques, U., Castro, J., & Silva, M. (2001). Actividade física adaptada: uma visão crítica. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 1(1), 73-79.

Rouse, P. (2009). Inclusion in physical education. Leeds: Human Kinetics.

Sherrill, C. (2004). Adapted physical activity, recreation and sport: crossdisciplinary and lifespan. New York: McGraw-Hill.

Anexo II - Métodos Estatísticos em Desporto / Statistical Methods in Sport

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Métodos Estatísticos em Desporto / Statistical Methods in Sport

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Fernando Manuel Lourenço Martins

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Os estudantes deverão:

- adquirir e compreender conhecimentos essenciais tanto sobre Estatística Descritiva como Estatística Inferencial, evidenciando a sua utilidade no contexto desportivo, nomeadamente: na descrição do desempenho e compreensão de relações, na tomada de decisões, na aptidão para a mudança no âmbito desportivo;*
- saber equacionar o problema em estudo e aplicar inteligentemente a Estatística, com ênfase na exploração dos processos estatísticos e interpretação dos resultados no âmbito da performance humana;*
- conhecer os métodos estatísticos apropriados às situações problemáticas no âmbito do desporto.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Students should:

- Acquire and understand the essential knowledge on Descriptive Statistics and Inferential Statistics demonstrating its usefulness on sports context including: performance description and understanding relationships, decision making and ability to change on sports context;*
- learn how to project and to apply intelligently Statistics, with emphasis on the exploration of statistical procedures and interpretation of results of human performance;*
- know statistical methods and find solutions for problems about sports issue.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. Objetivo da Estatística. O problema estatístico. Metodologia da Estatística. População e Amostra. Senso e Sondagem. Métodos de amostragem.

2. Estatística Descritiva – Medição; tipos de escalas; distribuições de frequências e métodos gráficos para resumir dados. Medidas de posição (de tendência central e outras) e medidas de dispersão. A curva Normal e “scores” padrão.

3. Correlação de variáveis. Coeficientes de correlação de Spearman e de Pearson. Análise de regressão: determinação

da equação da reta de regressão.

4. Introdução à Estatística Inferencial. Testes de hipóteses e intervalos de confiança.

9.4.5. Syllabus:

1. Purpose of Statistics. The Statistical problem. Statistical Methodology. Sample. Sampling methods.
2. Descriptive Statistics - Measurement; types of scales, frequency distributions and graphical methods for summarizing data. Measurements of position (and other central tendency) and measures of dispersion. Normal Curve and "scores" standard.
3. Correlation variables. Spearman and Pearson correlation coefficients. Regression Analysis: determining the equation of the regression line.
4. Introduction to Inferential Statistics. Hypothesis testing and confidence intervals.

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Um profissional em Desporto e Lazer necessita, ao longo do seu trabalho, identificar e caracterizar os processos relativos ao desempenho humano e gestão de recursos. Como tal, é necessário perspetivar problemas inerentes à função que otimizem o desempenho, e.g., no âmbito do treino e/ou recreação. Nesse sentido, a estatística surge como preponderante, definindo as variáveis que contribuem para a melhoria da intervenção. A partir da identificação de tais variáveis é possível analisar e caracterizar os problemas em causa, procurando tomar decisões que potenciem as tarefas impostas. Consequentemente, esta unidade curricular permite definir quais os métodos com maior eficácia, bem como, relacionar variáveis para justificar determinado acontecimento. Assim, é essencial que os estudantes consolidem e aprofundem, ao longo da sua formação inicial, conhecimentos básicos quer de Matemática quer de Estatística, inseridos em contextos de Desporto e Lazer privilegiando o apelo à compreensão.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

A professional of Sports and Leisure needs, throughout their work, to identify and characterize the processes of human performance and resources management. Thus, it is necessary to perspective the issues associated to the job in order to optimize the performance on the training and/or recreation contexts. In that sense, the statistics is fundamental, allowing to define the variables that contributes for the intervention' improvement. From the variables identification it is possible to analyze and characterize the issues and then supporting the decision making process. Therefore, this curricular unit allowing define the best methods, as well as to associate the variables to justify a given case. In this sense it is essential that students consolidate and extend, along their initial course knowledge of Mathematics and Statistics, embedded in contexts of Sports and Leisure focusing on the appeal for understanding.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Todas as aulas serão teórico-práticas. Nelas serão tratados conceitos básicos de estatística descritiva e estatística inferencial, recorrendo sempre que possível a situações problemáticas.

Ao longo das aulas será ainda proporcionado o uso da tecnologia para tratamento de dados, mais especificamente o software informático SPSS e a calculadora gráfica.

A avaliação respeitará o estabelecido no regulamento Interno da Escola Superior de Educação, pelo que os alunos poderão escolher uma das seguintes modalidades: avaliação de frequência ou avaliação por exame.

a) Avaliação por frequência

A classificação obtida na modalidade de avaliação por frequência resultará da soma das seguintes componentes:

- dois testes cotados cada um de 0 a 8,5 valores (85%);
- um trabalho de grupo, um cotado de 0 a 3 valores (15%).

b) Exame final.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

All classes will be theoretical and practical. In them will be learned basic concepts of Descriptive and Inferential Statistics, using whenever possible real situations.

Throughout the classes will be further provided the use of technology for data processing, specifically the SPSS computer software and graphing calculator.

The evaluation will respect the provisions of the Internal Regulation of the Higher School of Education, so that students can choose one of two ways: frequency of assessment or evaluation by examination.

a) Evaluation by frequency

The marks obtained in evaluation mode for frequency result from the sum of the following components:

- two tests quoted 0-8,5 values (85%).
- a work group quoted 0-3 values (15%).

b) Final exam.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

A metodologia adequada prima pela lecionação da teoria fundamental permitindo aos alunos a sua aplicação prática. Como foi referido no ponto 19. todas as aulas são teórico-práticas precisamente para que os estudantes conectem os conhecimentos lecionados e os apliquem em contextos específicos do seu curso, para que deste modo atinjam os objetivos indicados no ponto 16. Só é possível estudar disciplinas de domínio matemático se o conhecimento científico for sólido permitindo realizar a aplicação da teoria à prática.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The appropriate methodology for teaching fundamental theory allows students to their practical application. As mentioned in section 19 all theoretical and practical classes are specifically for students connect the knowledge taught and apply the concepts to specific contexts of their course, to thereby achieve the learning outcomes in section 16. It is only possible studying mathematics subjects if students had a solid scientific knowledge allowing the connection between theory and practice.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Barroso, M; Sampaio, E; Ramos, M (2003). *Exercícios de estatística descritiva para as ciências sociais*. Lisboa: Edições Sílabo.
 Laureano, R. (2011). *Testes de hipótese com o SPSS: o meu manual de consulta rápida*. Lisboa: Edições Sílabo.
 Levin, J. (1987). *Estatística Aplicada às Ciências Humanas*. S. Paulo: Harbra.
 Maroco, J. (2011). *Análise Estatística com utilização do SPSS Statistics*. Lisboa: Repo
 Marroco, J; Bispo, R. (2003). *Estatística aplicada às ciências sociais e humanas*. Lisboa: Climepsi editores
 Moreira, A.; Moutinho, V.; Macedo, P.; Costa, M. C. (2011). *Exercícios de Estatística - Com Recurso ao SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
 Ntoumanis, N. (2001). *A step-by-step guide to SPSS for sport and exercise studies*. London: Routledge.
 O'Donoghue, P. (2012). *Statistics for Sport and Exercise Studies*. London: Routledge.
 Pinto, R. (2012). *Introdução à análise de dados: com recurso ao SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
 Reis, E. (1996). *Estatística Descritiva*. Lisboa: Edições Sílabo.

Anexo II - Psicologia do Desporto / Sport Psychology

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Psicologia do Desporto / Sport Psychology

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Catarina Isabel Rodrigues Morgado

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Aquisição e desenvolvimento de conhecimentos e competências em:

- 1. História e evolução, as tendências atuais e a perspetiva futura, e modelos conceptuais de análise no âmbito da Psicologia do Desporto e Exercício.*
- 2. Conceitos abordados no âmbito da Psicologia do Exercício como resultado da prática de atividade física e desportiva (auto-conceito, autoestima, entre outros).*
- 3. Conceitos abordados no âmbito da Psicologia do Desporto, as suas teorias e modelos explicativos (motivação, liderança, stress e ansiedade, entre outras).*
- 4. Melhoria do rendimento individual ou coletivo em diferentes contextos de intervenção.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Acquisition and development of knowledge and competences in:

- 1. History and evolution, the current trends and future perspective, and the conceptual models of analysis in the scope of Sports and Exercise Psychology.*
- 2. Concepts covered in the scope of Exercise Psychology as result from physical activity and sport practice (self-image, self-esteem, among others).*
- 3. Concepts covered in the scope of Sports Psychology, its theories and explicative models (motivation, leadership, stress and anxiety, among others).*
- 4. Improvement of individual or collective performance in different intervencion areas.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. História e evolução da Psicologia do Desporto e Exercício*
- 2. Metodologia da Investigação em Psicologia do Desporto e Exercício*
- 3. Efeitos e benefícios resultantes da Prática Desportiva*
- 4. Autoconceito, Autoimagem e Autoestima*
- 5. Motivação, Burnout e Dropout*
- 6. Liderança*
- 7. Stress e Ansiedade*
- 8. Visualização e Treino Mental*
- 9. Programação Neurolinguística*
- 10. Técnicas de Modificação de Comportamento*

9.4.5. Syllabus:

- 1. Sport and Exercise Psychology history and development*
- 2. Research methods in Sport and Exercise Psychology*
- 3. Effects and benefits of Sports Practice*
- 4. Self-concept, Self-image and Self-esteem*

5. *Motivation, Burnout and Dropout*
6. *Leadership*
7. *Stress and Anxiety*
8. *Visualization and Mental Training*
9. *Neuro-Linguistic Programming*
10. *Behaviour Modification Techniques*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos foram selecionados para que os estudantes possam adquirir competências necessárias para atuar em diferentes áreas de intervenção no campo do Desporto e Lazer. Em termos genéricos, os objetivos são consolidados através dos seguintes conteúdos: o objetivo 1 é consolidado através do conteúdo 1; o objetivo 2 através dos conteúdos 3 e 4; o objetivo 3 através dos conteúdos 5, 6, 7 e 8; e o objetivo 4 através do conteúdo 9 e 10.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The contents were selected to enable the students to acquire the skills needed for work in different areas of intervention in the field of Sports Science and Leisure. In general, the goals are achieved through the following contents: the goal 1 is achieved by the content 1; the goal 2 by the contents 3 and 4; the goal 3 by the contents 5, 6, 7 and 8; and the goal 4 by the contents 9 and 10.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As aulas serão lecionadas de uma forma interativa, sendo encaradas como um espaço de partilha e debate dos principais conceitos abordados na UC. Privilegiar-se-ão situações de interação entre os estudantes e o professor, para assim promover a construção do saber a partir da análise, reflexão e discussão de vivências anteriores. A avaliação será realizada por frequência ou exame.

Por frequência:

1. *Conhecimento teórico: teste escrito 40%*
2. *Trabalho de grupo: 30% trabalho escrito, 20% apresentação oral*
3. *Realização de exercícios em sala de aula, assiduidade e conduta: 10%*

Por exame: 1. Conhecimento teórico: exame escrito 100%.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The classes will be taught by an interactive way, as a space for sharing and discussion of the main concepts addressed in CU. It will be proposed, situations of interaction among the students and the teacher, to promote the construction of knowledge from the analysis, reflection and discussion of previous experiences. The evaluation will be made by continuous assessment or final exam.

By continuous assessment

1. *Theoretical knowledge: written test 40%*
2. *Group essay: 30% written essay; 20 oral presentation*
3. *Class room exercises, participation and behavior: 10%*

By final exam: 1. Theoretical knowledge: written exam 100%.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

Sendo a UC maioritariamente teórica, os objetivos são consolidados através de exposição teórica, através da apresentação de alguns trabalhos, artigos e/ou teorias no âmbito dos conceitos abordados. Posteriormente, em discussão de grupo, solicita-se aos estudantes uma atitude reflexiva e participativa acerca dos conteúdos abordados.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

Being the CU mostly theoretical, the goals are achieved through theoretical exposition, by presenting some works, papers and/or theories of the covered concepts context. Later, by group discussion, is asked to the students to have a reflective and participatory attitude about the addressed contents.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- Alves, J., & Brito, A. (2013). Manual de psicologia do desporto para treinadores. Lisboa: Visão e Contextos.*
- Brito, A. (2001). Psicologia do desporto. Lisboa: Omniserviços.*
- Brito, A. (2007). Psicologia do desporto para atletas. Lisboa: Editorial Caminho.*
- Calmeiro L., & Matos, M. (2004). Psicologia do exercício e da saúde. Lisboa: Visão e Contextos.*
- Carr, S. (2013). Attachment in sport, exercise, and wellness. Abingdon: Routledge.*
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). Inside sport psychology. Champaign: Human Kinetics.*
- Kornspan, A. S. (2009). Fundamentals of sport and exercise psychology. Champaign: Human Kinetics.*
- Samulski, D. (2002). Psicologia do esporte. São Paulo: Manole.*
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). Foundations of sport and exercise psychology (4th ed.). Champaign, IL: Human*

Kinetics.

Williams, J. M., & Krane, V. (2014). Applied sport psychology (7th). New York: McGraw-Hill.

Anexo II - Estágio/Projeto de Investigação / Internship/Research Project**9.4.1. Designação da unidade curricular:**

Estágio/Projeto de Investigação / Internship/Research Project

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

António Sérgio Duarte Lopes Damásio

Rui Manuel Sousa Mendes

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

Todos os docentes da área científica de Ciências do Desporto (CD) / All teachers in the scientific area of Sport Sciences (SC).

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

Estágio

1. Conceber, planejar, operacionalizar e controlar sessões e/ou atividades e organização de eventos, em diferentes contextos de intervenção profissional, com recurso a atividades físicas e desportivas.

2. Observar, analisar e refletir sobre a intervenção de diferentes profissionais, com recurso a atividades físicas e desportivas, em diferentes contextos, de forma a assimilar novos "métodos de trabalho".

3. Documentar, analisar criticamente, avaliar e divulgar atividades decorrentes do processo das ações profissionais.

ou

Projeto de Investigação

1. Desenvolver um projeto de investigação relacionado com a intervenção profissional na área das Ciências do Desporto (CD) e da atividade física.

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

Training

1. Conceiving an individual training plan, through the identification of the necessary competencies to the exercise of the individual training, in different fields of sports and physical activities, with sports and physical activities.

2. Observation, analyzing and reflecting on the involvement of different professionals in different contexts, in the field of sports and physical activities, in order to assimilate new "working methods".

3. Documenting, analyzing, evaluating and publicizing the activities involved in the process of professional actions.

or

Research Project

1. Developing a research project related to the area of professional intervention, in the field of Sports and Physical Activities.

9.4.5. Conteúdos programáticos:

1. Planeamento

1.1. Planeamento das atividades

2. Intervenção Profissional (IP)

2.1. IP

2.2. Observação da IP

2.3. Relatórios semanais de IP

3. Atividades complementares

3.1. Dossier de estágio

3.2. Atas das reuniões

3.3. Poster

3.4. Relatório

Projeto de Investigação

1. Investigação

1.1. Projeto

1.2. Operacionalização

1.3. Artigo/relatório final

9.4.5. Syllabus:

1. Planning

1.1. Individual training plan;

2. Professional intervention (PI)

2.1. PI

2.2. Observation of PI

2.3. Weekly reports of the PI

3. Complementary activities

3.1. Training dossier;

- 3.2. *Meetings minutes*
- 3.3. *Poster*
- 3.4. *Final report.*

Research Project

- 1. *Research*
- 1.1. *Research*
- 1.2. *Methods*
- 1.3. *Paper / Final report.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos foram selecionados para que os estudantes possam adquirir competências para a intervenção profissional na área do Desporto e Lazer.

A uc permite ao estudante uma vivência essencialmente prática, através de um primeiro contato com uma realidade profissional, semelhante à que encontrará após a conclusão do curso.

Em termos gerais, os objetivos são consolidados através dos seguintes conteúdos:

Estágio

1.O objetivo 1 é consolidado através dos conteúdos 1.1., 2.1 e 2.3.

2.O objetivo 2 é consolidado através do conteúdo 2.2.

4.O objetivo 3 é consolidado através dos conteúdos 3.1. a 3.4.

Projeto de Investigação

1.O objetivo 1 é consolidado através dos conteúdos 1.1. a 1.3.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The contents were selected to enable students to acquire skills for professional intervention in Sport and Leisure.

The cu allows students one experience essentially practical, through a first contact with a professional reality, similar to the one that he will find after graduation.

In general, the objectives are consolidated through the following contents:

Training

1. The first objective is consolidated by the content 1.1., 2.1. e 2.3.

2. The second objective is consolidated by the content 2.2.

3. The fourth objective is consolidated by the contents 3.1. to 3.4.

Research project

3. The first objective is consolidated by the contents 1.1. to 1.3.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A UC é desenvolvida em:

Estágio: contexto real, numa organização promotora de atividades desportivas e/ou de lazer. A orientação dos estagiários é assegurada na entidade acolhedora. A supervisão é assegurada por um professor da área científica de Ciências do Desporto (CD).

200 pontos (p) = 20 valores

1. Planeamento (50 p)

2. IP (100 p)

2.1. IP - 80 p

2.2. Observação da IP - 10 p

2.3. Relatórios semanais de IP - 10 p

3. Atividades complementares (50 p):

3.1. Dossier - 5 p

3.2. Atas das reuniões - 5 p

3.3. Poster - 15 p

3.4. Relatório final - 25 p

Projeto de investigação: a orientação é assegurada na ESEC, por um professor da área científica de CD

1. Investigação (200 p)

1.1. Revisão da literatura, objetivos e hipóteses - 80 p

1.2. Recolha, análise e tratamento de dados - 80 p

1.3. Discussão, conclusões e produção de artigo científico - 40 p.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The course is developed in a real context, in a organization that promotes sports activities and/or leisure. The orientation of trainees is provided in the organization. Supervision is provided by a professor of the Sport Sciences.

200 points (p) = 20 marks

1. Planning (50 p)

2. PI (100 p)

2.1. PI - 80 p

2.2. Observation of PI - 10 p

2.3. Weekly reports of the PI -10 p

3. Complementary activities (50 p)

- 3.1. Training dossier - 5 p
- 3.2. Meetings minutes - 5 p
- 3.3. Training poster - 15 p
- 3.4. Training final report - 25 p

1. Investigation (200 p)

- 1.1. Literature Review, objectives and hypothesis - 80 p
- 1.2. Data collection, analysis and processing - 80 p
- 1.3. Discussion and conclusions and scientific paper - 40 p.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias de ensino são diversificadas de forma a dar resposta às necessidades específicas de cada estágio/estagiário. As ações e tarefas são predominantemente desenvolvidas pelos estudantes num contexto real, numa organização cuja "tecnologia de base" para operar sejam as atividades físicas e desportivas (autarquias, empresas municipais, ginásios, empresas de animação turística, empresas de gestão desportiva, clubes desportivos, associações recreativas, IPSS, entre outras).

As tarefas estão divididas em 3 áreas: Planeamento; Intervenção Profissional e Atividades Complementares. As tarefas de natureza teórico-prática (planeamento, respetiva documentação e atividades complementares) são desenvolvidas sob o domínio do Supervisor de Estágio (professor-tutor da área de ciências e Desporto da ESEC). As tarefas de natureza prática (intervenção profissional), e o suporte às mesmas, são dirigidas na entidade pelo Orientador de Estágio (diretor ou gestor da organização). Os processos serão sempre supervisionados e coordenados pelo Supervisor de Estágio.

O estudante deve integrar-se na estrutura e no ambiente da entidade de estágio de forma a conceber, planejar, dirigir e controlar sessões e/ou atividades. Deve observar sessões e/ou atividades ministradas por profissionais especialistas, a fim de analisar e avaliar de forma crítica (através de relatório), os métodos e técnicas de IP adotados. Esta metodologia permite alcançar os objetivos 1 e 2.

Deve realizar relatórios sobre todo o trabalho desenvolvido ao longo de cada semana de Estágio. Deve elaborar atas de todas as reuniões com o Supervisor e/ou Orientador de Estágio. Deve elaborar um poster, onde constem as principais atividades desenvolvidas, e elaborar um relatório final, onde produzirá uma reflexão crítica sobre o trabalho desenvolvido ao longo do Estágio. Esta metodologia permite alcançar o objetivo 3.

O estudante pode, em alternativa, no Projeto de Investigação, desenvolver um estágio na perspetiva de investigador em Ciências do Desporto, produzindo um artigo, centrado na investigação de uma problemática identificada na área das Ciências do Desporto.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The teaching methodologies are diversified in order to respond to the specific needs of each intern / trainee. The actions and tasks are predominantly developed by students in a real context, in an organization whose "basic technology" to operate are physical and sports activities (municipalities, municipal companies, gymnasiums, tourist animation companies, sports management companies, sports clubs, recreational associations, IPSS, among others). The tasks are divided into 3 areas: Planning; Professional Intervention and Complementary Activities. The tasks of a theoretical and practical nature (planning, documentation and complementary activities) are carried out under the supervision of the Stage Supervisor (ESEC science and sport tutor-tutor). The tasks of a practical nature (professional intervention), and the support to them, are directed in the entity by the Stage Advisor (director or manager of the organization). The processes will always be supervised and coordinated by the Trainee Supervisor.

The student must integrate into the structure and environment of the traineeship entity in order to design, plan, direct and control sessions and / or activities. It should observe sessions and / or activities taught by expert professionals to analyze and critically evaluate (through a report) the IP methods and techniques adopted. This methodology allows to reach objectives 1 and 2.

You should report on all the work developed during each week of Internship. You should prepare minutes of all meetings with the Supervisor and / or Trainee Counselor. It should prepare a poster, which lists the main activities developed, and prepare a final report, where it will produce a critical reflection on the work developed during the Internship. This methodology allows achieving goal 3.

In the investigation Project, the student can, alternatively, develop an internship in the perspective of researcher in Sports Sciences, producing an article, focused on the investigation of a problematic identified in the area of Sports Sciences.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

- Correia, A. (2001). *Serviços de qualidade no desporto. Piscinas, polidesportivos e ginásios*. Lisboa: CEFD.
- Correia, C., Sacavém, A., & Colaço, C. (2006). *Manual de fitness e marketing. Para a competitividade dos ginásios e health clubs*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Hoye, R., Nicholson, M., Westerbeek, H., Smith, A., & Stewart, B. (2012). *Sport Management: Principle*.
- Mangalorkar, R., & Bennett, A. (2002). *As melhores práticas de gestão de eventos desportivos*. Lisboa: Marketeer.
- Slack, T., & Parent, M. (2006). *Understanding sport organizations*. Champaign: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: quality PE through positive sport experiences*. Champaign: Human Kinetics.
- Thomas, J., & Nelson, J. (2002). *Métodos de pesquisa em atividade física*. São Paulo: Artmed.

Nota: será facultada bibliografia específica, consoante as necessidades de cada Estágio ou Investigação.

Anexo II - Desportos Individuais I - Atletismo / Individual Sports - Athletics

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Desportos Individuais I - Atletismo / Individual Sports - Athletics

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

António Sérgio Duarte Lopes Damásio

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Identificar e descrever o modelo de formação, organização e programação da prática dos jovens atletas.*
- 2. Identificar, caracterizar e descrever as capacidades motoras condicionais e coordenativas, as formas de organização e estrutura tipo da sessão de treino com os escalões infanto-juvenis.*
- 3. Compreender, explorar, promover e implementar em diferentes campos de intervenção profissional, programas adequados ao contexto em que se desenvolvem as práticas da modalidade: Atletismo.*
- 4. Planificar, conceber e operacionalizar de sessões de treino, utilizando metodologias, estratégias e situações de ensino adequadas à aprendizagem dos praticantes.*
- 5. Realizar a um nível elementar as diferentes especialidades do Atletismo: velocidade, barreiras, saltos, lançamentos e marcha atlética.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. Identify and describe the training model, organization and programming of the practice of young athletes.*
- 2. Identify, characterize and describe the conditional and coordinating motor skills, the organization forms and the type structure of the training session with children's and youngest.*
- 3. Understand, explore, promote and implement in different fields of professional intervention, programs adapted to the context in which the practices of the modality are developed: Athletics.*
- 4. Plan, design and operationalize training sessions, using methodologies, strategies and teaching situations appropriate to the learners' learning.*
- 5. Perform an elementary level the various specialties of Athletics: running, hurdles, jumps, throws and athletic walking.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. A formação de jovens atletas*
- 2. O desenvolvimento da condição física nos escalões de formação*
- 3. Treino da velocidade e estafetas nos escalões de formação*
- 4. Treino da marcha atlética nos escalões de formação*
- 5. O treino das barreiras nos escalões de formação*
- 6. O treino dos saltos nos escalões de formação*
- 7. O treino dos lançamentos nos escalões de formação.*

9.4.5. Syllabus:

- 1. The training of young athletes*
- 2. The development of the physical condition at the training levels*
- 3. Speed training and training at training levels*
- 4. Athletic walking training at the training levels*
- 5. The training of barriers in training*
- 6. The training of jumps in the training stages*
- 7. The training of throwing events at the basic training levels.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os Desportos Individuais II, é uma disciplina basilar, face às características do Atletismo, enquanto modalidade privilegiada no espaço de prática informal e no plano do desenvolvimento do praticante de alto rendimento, sendo considerada como «suporte» da formação desportiva de base. Assim, esta UC inclui um conjunto saberes fundamentais na formação de profissionais com as competências necessárias para o desempenho da sua profissão. O estudante adquirirá um conjunto de saberes cujo domínio lhe permitirá analisar, avaliar, compreender, e intervir profissionalmente, na valorização pessoal e da corporalidade individual e no desenvolvimento de competências motoras de base do Atletismo de crianças, jovens e adultos que, em diferentes contextos, solicitem a sua intervenção. Assim, os conteúdos T permitirão a aquisição da componente teórica expressa em todos os objetivos. O conteúdos 3, 4, 5, 6 e 7 permitirão alcançar os objetivos 3, 4 e 5, via PL.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

Sports Individuals II, are a basic discipline, given the characteristics of Athletics, as a privileged modality in the informal practice space and in the development plan of the high performance practitioner, being considered as "support" of basic sports training. Thus, this CU includes a set of fundamental knowledge in the training of professionals with the skills necessary for the performance of their profession. The student will acquire a set of knowledges whose domain will allow him to analyze, evaluate, understand and intervene professionally, in the personal valuation and the individual corporeality and in the development of basic motor skills of Athletics of children, young people and adults that, in different contexts, request their intervention.

Thus, the T contents will allow the acquisition of the theoretical ratio expressed in all the objetivos. The contents 3, 4, 5, 6 and 7 will allow to reach the objectives 3, 4 and 5, via PL.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

A dinâmica da UC será suportada em aulas eminentemente práticas (PL).

As metodologias a utilizar socorrem-se de diferentes estratégias que visam, no essencial, três aspetos principais: planeamento, operacionalização e condução de treino e ensino do Atletismo, enquanto treinador ou professor da modalidade e, também, a proficiência na prática das especialidades abordadas;

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1. Participação nas aulas e em outras atividades - 10 p*
- 2. Classificação T - 75 p*
- 3. Classificação PL - 115 p*

Para acesso à avaliação final por exame, os estudantes têm de obter um mínimo de 60 pontos nas PL.

AE

- 1. Prova teórica - 100 p*
- 2. Provas práticas - 100 p*

O acesso à prova prática está condicionado à obtenção de 50 p na prova teórica.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

This CU dynamic will be mainly based in practical sessions.

The methodologies to be used rely on different strategies that basically aim at three main aspects: planning, operationalization and conduction of Athletics training and teaching, as coach or teacher of the sport and also the proficiency in the practice of the specialities addressed;

The evaluation will be performed by frequency (EF) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

EE

- 1. Participation in classes and other activities - 10 p*
- 2. Classification T - 75 p*
- 3. Classification PL - 115 p*

For access to the final evaluation by exam, students must obtain a minimum of 60 points in

EE

- 1. Theoretical test - 100 p*
- 2. Practical tests - 100 p*

The access to the practical test is conditioned to obtaining 50 p in the theoretical test.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

De forma a atingir os objetivos de aprendizagem definidos para esta UC, e tal como anteriormente referido, as metodologias de ensino empregues são adaptadas aos conteúdos de natureza teórica e aos conteúdos de cariz prático (práticas laboratoriais). Assim, serão privilegiados os métodos expositivos, o questionamento individual e a realização de testes para avaliar os conteúdos de cariz teórico, e a exploração nas sessões do estilo de ensino recíproco, a fim de se verificar o grau de competência na identificação dos principais aspetos técnicos de cada especialidade e proficiência na demonstração. Além destas metodologias serão exploradas situações de micro-ensino (ME), com carácter de prática pedagógica, utilizando a sistematização didática constante nos referenciais de formação do Grau I de Treinador da Federação Portuguesa de Atletismo. Estas situações de ME proporcionarão ao estudante o transfer das experiências proporcionadas, nos espaços em que se desenrolam as práticas para outros contextos.

Serão ainda exploradas os principais conceitos e situações de exercitação a aplicar no desenvolvimento de programas centrados no Atletismo: exploração de conteúdos elementares da corrida de velocidade e de média duração, da corrida de barreiras, saltos horizontais e verticais, e os lançamentos do dardo e peso e iniciação aos lançamentos em rotação, privilegiando-se diferentes tipos de metodologias e situações de exercícios analíticos.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

In order to achieve the learning objectives defined for this UC, and as previously mentioned, the teaching methodologies used are adapted to theoretical contents and practical content (laboratory practices). In this way, expository methods will be privileged, individual questioning and testing will be carried out to evaluate theoretical contents and the exploration of the reciprocal style sessions in order to verify the degree of competence in the identification of the main aspects techniques of each specialty and proficiency in the demonstration. In addition to these methodologies will be explored micro-teaching situations (MT), as a pedagogical practice, using the didactic systematization constant in the references of training of Degree I of coach of the Portuguese Athletics Federation. These MT situations will provide the student with the transfer of the experiences provided, in the spaces where the

practices are developed, to other contexts.

It will also explore the main concepts and situations of exercise to be applied in the development of programs focused on Athletics: exploration of elementary contents of the race of speed and of medium duration, of the race with hurdles, horizontal and vertical jumps, and throwing events - shot put and javelin and initiation to the throwing in rotation, privileging different types of methodologies and situations of analytical exercises.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Anderson, O. (2013). Running Science. Champaign: Human Kinetics.

Iglésias, P. (2000). Fichas Técnicas de Atletismo. Coimbra: APPEFDC.

Guthrie, M. (2003). Coaching Track & Field Successfully. Champaign: Human Kinetics.

Polischuk, V. (1996). Atletismo: iniciación y perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo

Mota, C. (1996). Acção de formação barreiras – Iniciação ao treino com barreiras. Porto: Associação de Atletismo do Porto.

Rogers, J. (2000). USA Track & field Coaching Manual. USA Track & Field. Champaign: Human Kinetics.

Rosado, A. (1989). O ensino do atletismo na escola e no clube. Lisboa: FMH.

FPA. (s.d.). Repositório da FPA. Obtido em <http://formacao.fpatletismo.pt/index.php>

USA Track & Field. (2015). Track & Field Coaching Essentials. Champaign: Human Kinetics.

Anexo II - Desportos Individuais III - Ténis / Individual Sports III - Tennis

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Desportos Individuais III - Ténis / Individual Sports III - Tennis

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Artur Manuel Lourenço Tavares dos Anjos Martins

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Promover a aquisição de conhecimentos sobre as especificidades da modalidade de ténis relativas à sua origem e desenvolvimento histórico, enquadramento institucional atual, regras do jogo, espaços e apetrechos adequados a contextos de lazer e competitivos.*
- 2. Promover a aquisição de conhecimentos e competências na execução dos gestos técnicos, dinâmica e táticas de jogo nas versões de singulares e de pares.*
- 3. Saber identificar as qualidades físicas associadas ao jogo de ténis e preparação física do praticante.*
- 4. Promover a aquisição de saberes teóricos e competências práticas relativas à didática do ténis: conhecer e saber organizar o ensino por fases adequadas à idade e capacidades dos praticantes.*
- 5. Promover a aquisição de conhecimentos sobre a elaboração de planos de sessões de treino de ténis e desenvolver competências sobre a orientação de treinos.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. To promote the acquisition of knowledge about the specificities of the tennis modality regarding its origin and historical development, current institutional framework, rules of the game, spaces and paraphernalia suitable for leisure and competitive contexts.*
- 2. Promote the acquisition of knowledge and skills in the execution of technical gestures, dynamics and tactics of play in the singular and peer versions.*
- 3. Know how to identify the physical qualities associated with the tennis game and the physical preparation of the practitioner.*
- 4. To promote the acquisition of theoretical knowledge and practical skills related to the teaching of tennis: understand and know how to organize teaching by phases appropriate to the age and abilities of the practitioners.*
- 5. Promote the acquisition of knowledge about the preparation of tennis training session plans and develop competencies on the orientation of training.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Caracterização da modalidade de ténis no contexto dos desportos.*
- 2. Enquadramento histórico e institucional da modalidade de ténis.*
- 3. Regras do jogo, espaços e equipamentos de ténis.*
- 4. Gestos técnicos, dinâmica e táticas de jogo nas versões de singulares e de pares.*
- 5. Preparação física para o jogo de ténis fundamentada nos conhecimentos da fisiologia do exercício e metodologia do treino desportivo.*
- 6. Pedagogia e didática do ténis: fases de progressão do ensino dos gestos técnicos e comportamentos táticos no ténis.*
- 7. Exercícios para aprendizagem e treino de ténis. Cargas de treino associadas aos exercícios de treino.*
- 8. Planeamento e orientação de sessões de treino de ténis: modelos de planos de treino.*

9.4.5. Syllabus:

1. *Characterization of the sport of tennis in the context of sports.*
2. *Historical and institutional framework of tennis sport.*
3. *Game rules, spaces and accoutrements in tennis sport.*
4. *Technical gestures, dynamics and game tactics in singles and pairs versions.*
5. *Physical preparation for the game of tennis based on the knowledge of the exercise physiology and methodology of the sports training.*
6. *Pedagogy and didactics of tennis: phases of progression of the teaching of technical gestures and tactical behaviors in tennis.*
7. *Exercises for learning and training tennis. Loads of training associated with training exercises.*
8. *Planning and orientation of tennis training sessions: models of training plans.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os objetivos incluem o domínio de conhecimentos T e o domínio de habilidades motoras, pedagógicas e organizativas (componente TP). Todos os conteúdos selecionados têm relação direta com os objetivos indicados no programa. - O objetivo 1 relaciona-se com os conteúdos 1, 2 e 3; O objetivo 2 relaciona-se com os conteúdos 4 e 5; O objetivo 3 é desenvolvido no conteúdo 5 e 6; O objetivo 4 é desenvolvido no conteúdos 6; O objetivo 5 é desenvolvido no conteúdo 6; O objetivo 6 é desenvolvido no conteúdo 8.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The objectives includes the mastery of T knowledge and of the motor, pedagogical and organizational skills (TP componet). All content selected is directly related to the objectives indicated in the program. Objective 1 relates to contents 1, 2 and 3; Objective 2 relates to contents 4 and 5; Objective 3 is developed in content 5 and 6; Objective 4 is developed in content 6; Objective 5 is developed in contents 7; Objective 6 is developed in content 8.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As metodologias de ensino são promotoras de autonomia no estudo e integração dos saberes T. As matérias e fontes bibliográficas são apresentadas em aulas T e TP.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1) *Teste escrito - 90 p*
- 2) *Domínio das habilidades técnicas e pedagógicas - 80 p*
- 3) *Participação nas aulas - 10 p*
- 5) *Participação em atividades complementares - 20 p*

AE

- 1) *O acesso à AE é reservado aos alunos que obtenham pelo menos 45 p no item 1 e 40 p no item 2 da AF.*
- 2) *A AE consta de uma prova escrita (200 p).*

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The teaching methodologies promote the autonomy in the study and integration of the T knowledge. The bibliographic materials and sources are presented in T and TP classes.

The evaluation be performed by frequency (AF) or exam (AE) [200 points (p) = 20 values].

AF

- 1) *Written test - 90 p*
- 2) *Technical and pedagogical skills domain - 80 p*
- 3) *Participation in classes - 10 p*
- 4) *Participation in complementary activities - 20 p*

AE

- 1) *Access to the AE is reserved for students who obtain at least 45 p in the item 1 and 40 p in item 3 of the AF.*
- 2) *The AE consists of a written test (200 p).*

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

A formação está orientada para a autonomia no estudo e para a integração dos saberes TP. Há uma avaliação por teste mais vocacionada para os objetivos mais relacionados com a aquisição de conhecimentos T e uma avaliação de carácter TP relacionada com o domínio de competências pedagógicas e de organização e domínio das habilidades técnico-táticas do ténis.

Para além disso é fomentada a autoformação do aluno em atividades complementares relacionadas com o ténis, treinando autonomamente e participando em eventos que o aluno reporta para avaliação através de relatório.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The training is oriented to autonomy in the study and to the integration of the TP knowledge. There is a written test evaluation aimed at the objectives most related to the acquisition of T knowledge and a TP evaluation related to the domain of pedagogical skills and organization and mastery of the technical-tactical skills of tennis.

In addition, the self-training of the student in complementary activities related to tennis is being trained independently and participating in events that the student made a report.

The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the

student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

*Alfonsi, S. (2007). Manual de Ténis. Cascais: Arteplural.
Brown, J., & Soulier, C. (2013). Tennis: Steps to Success. Champaign: Human Kinetics.
Crespo, M., Reid, M., & Miley, D. (2001). ITF Tennis Player Development. London: ITF.
Weineck, J. (1986). Manual de treinamento esportivo. São Paulo: Manole.
Wilmore, J., & Costill, D. (1999). Physiology of Sport and Exercise. Champaign: Human Kinetics.*

Anexo II - Desportos Coletivos III - Voleibol / Team Sports III - Volleyball

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Desportos Coletivos III - Voleibol / Team Sports III - Volleyball

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Ricardo José Espírito Santo de Melo

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Dominar os conceitos relativos à função de treinador de Voleibol, as regras de conduta e os princípios orientadores da sua intervenção.*
- 2. Identificar e descrever os princípios, as regras, a terminologia e a sinalética específica do jogo.*
- 3. Dominar os princípios e os conceitos gerais a introduzir em cada fase de evolução do jogo e dos jogadores.*
- 4. Dominar os conceitos e conhecer as metodologias aplicáveis ao desenvolvimento das capacidades motoras.*
- 5. Identificar os diversos princípios técnicos e táticos (ofensivos e defensivos) do jogo e selecionar exercícios de treino e situações de jogo que favoreçam o desenvolvimento dos processos referidos nas diversas fases de aprendizagem dos jogadores.*
- 6. Intervir e dirigir exercícios de acordo com as normas que presidem aos objetivos e identificar os princípios orientadores da direção de equipa.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. Know the concepts related to the role of Volleyball coach, such as rules of conduct and guiding principles of his intervention.*
- 2. Identify and describe the principles, rules, terminology and game-specific signage.*
- 3. Master the principles and general concepts to be introduced in each stage of evolution of the game and the players.*
- 4. Master the concepts and know the applicable methodologies to the development of motor skills.*
- 5. Identify the various technical and tactical (offensive and defensive) principles of the game and select the training exercises and game situations that favour the development of the identified processes in the various phases of the players' learning.*
- 6. Intervene and conduct exercises according to the rules that govern the objectives and identify the guiding principles of team direction.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Organização e regulamentação federativa*
- 2. Treino físico específico*
- 3. Didática específica*
- 4. Arbitragem*
- 5. Formação inicial específica*
- 6. Técnica*
- 7. Tática coletiva*
- 8. Técnicas do treinador*
- 9. Voleibol de praia*
- 10. Direção e orientação da equipa*
- 11. Observação, análise e estatística.*

9.4.5. Syllabus:

- 1. Organization and federative regulation*
- 2. Specific physical training*
- 3. Specific didactics*
- 4. Refereeing*
- 5. Specific initial training*
- 6. Technique*
- 7. Collective tactics*
- 8. Coach techniques*
- 9. Beach Volleyball*

10. Direction and orientation of the team**11. Observation, analysis and statistics.****9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

Os conteúdos programáticos têm uma relação direta com os objetivos da uc, no plano da aquisição de saberes específicos sobre a modalidade desportiva abordada, no que diz respeito ao desenvolvimento de competências no domínio da análise, planeamento, condução e direção dos processos de ensino, treino e competição, de acordo com os referenciais de formação em vigor e em função das características dos praticantes e dos contextos de intervenção. Assim, os objetivos são consolidados através dos seguintes conteúdos: o objetivo 1 através do conteúdo 1; o objetivo 2 através do conteúdo 4; o objetivo 3 através dos conteúdos 2 e 3; o objetivo 4 através do conteúdo 2; o objetivo 5 através dos conteúdos 6, 7, 8 e 9; o objetivo 6 através dos conteúdos 10 e 11.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The syllabus has a direct relation with the objectives of the cu, both the acquisition of specific knowledge about the sport and in terms of developing skills in planning and training, according to the reference framework for coaches and depending on the characteristics of the practitioners. Therefore, objective 1 is achieved through content 1; objective 2 is achieved with content 4; objective 3 is expressed by contents 2 and 3; objective 4 is achieved with content 2; objective 5 is achieved with contents 6, 7, 8 and 9; lastly, objective 6 is achieved with contents 10 and 11.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

Os conteúdos T são apresentados em sessões expositivas e os PL através da exposição oral, demonstração, observação/correção e material didático específico para cada bloco.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

- 1. Participação nas aulas e em outras actividades - 10 p*
- 2. Classificação nas provas T - 90 p*
- 3. Classificação na provas PL - 100 p*

Para aprovação na AF, o estudante terá de ter classificação mínima de: 50 p no item 3.

AE

- 1. Provas T - 100 p*
- 2. Provas PL - 100 p*

O acesso à prova PL está condicionado à obtenção de: 50 p na prova T.

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

T contents will be presented in expositive sessions and PL sessions will be presented through oral exposition, demonstration observation/correction and specific educational materials to each block.

The evaluation will be made by continuous evaluation (CE) or exam (EE) [200 points (p) = 20 values].

CE

- 1. Participation in classes and other activities - 10 p*
- 2. T assessments - 90 p*
- 3. PL assignments - 100 p*

For approbation on the CE the student must have a minimum of: 50 p in item 3

EE

- 2. T assessment - 100 p*
- 3. PL assignment - 100 ps*

To access PL assessment the student must have a minimum of: 50 p in the T assessment.

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

As metodologias a utilizar na lecionação da uc, sustentam-se em estratégias que visam integrar as propostas constantes nos referenciais de formação do Plano Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) – Grau I.

A componente T da uc tem como objetivos fundamentais desenvolver conhecimentos, capacidades e competências ao nível do enquadramento conceptual e organizacional desta modalidade. As aulas serão desenvolvidas através da exposição oral, de apresentações em powerpoint e apresentação de vídeos didáticos.

Na componente PL pretende-se promover o conhecimento aprofundado da modalidade, através da aquisição de conhecimentos sobre: pedagogia do desporto; didáticas específicas; simulação de situações de ensino e de treino; intervenção em contexto de competição; e desenvolvimento da proficiência na prática. Serão desenvolvidas sessões com carácter prático e didático, centradas no processo ensino-aprendizagem da modalidade e respetivas progressões pedagógicas, bem como orientação de algumas tarefas ou sessões práticas, pelos estudantes. Será também incentivada a participação em seminários e outros eventos de carácter científico-pedagógico.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The methodologies to be used in uc teaching are based on strategies aimed at integrating the proposals contained in the training framework of the National Training Plan for Trainers (PNFT) - Grade I.

The uc's T component has as fundamental objectives to develop knowledge, skills and competences at the level of the conceptual and organizational framework of this modality. The classes will be developed through oral presentation, powerpoint presentations and presentation of didactic videos.

In the PL component it is intended to promote the in-depth knowledge of the modality through the acquisition of knowledge about: sports pedagogy; specific didactics; simulation of teaching and training situations; intervention in a competition context; and development of proficiency in practice. Sessions will be developed with a practical and didactic character, centered on the teaching-learning process of the modality and respective pedagogical progressions, as well as orientation of some tasks or practical sessions, by the students. The participation in seminars and other scientific events are encouraged.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Adelino, J., Vieira, J., & Coelho, O. (1999). *Treino com jovens, o que todos precisam de saber*. Lisboa: CEFAD.
 ASEP (2007). *Coaching youth volleyball*. Champaign: Human Kinetics.
 AVCA (2012). *The volleyball drill book*. Champaign: Human Kinetics.
 Costa, A. (2005). *Voleibol. Sistemas e táticas*. Rio de Janeiro: Sprint.
 Gonçalves, J. (2009). *Voleibol. Ensinar jogando*. Lisboa: Livros Horizonte.
 Guerra, I. (2002). *Processo de formação do jovem jogador de Voleibol*. Lisboa: IDP.
 Heuchert, R., & Barth, K. (2006). *Learning Volleyball*. Aachen: Meyer & Meyer.
 Linkerhand, A., & Barth, K. (2005). *Training Volleyball*. Aachen: Meyer & Meyer.
 Mesquita, I., Araújo, V., & Guerra, I. (2002). *Processo de formação do jovem jogador de Voleibol*. Lisboa: IDP.
 Oldenburg, S. (2014). *Complete conditioning for Volleyball*. Champaign: Human Kinetics.
 Shondell, D. (2005). *A Bíblia do Treinador de Voleibol*.
 USA Volleyball. (2009). *Volleyball systems and strategies*. Champaign: Human Kinetics.

Anexo II - Desportos Individuais II - Judo / Individual Sports II - Judo

9.4.1. Designação da unidade curricular:

Desportos Individuais II - Judo / Individual Sports II - Judo

9.4.2. Docente responsável e respetiva carga lectiva na unidade curricular (preencher o nome completo):

Artur Manuel Lourenço Tavares dos Anjos Martins

9.4.3. Outros docentes e respetivas cargas lectivas na unidade curricular:

<sem resposta>

9.4.4. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes):

- 1. Aquisição de conhecimentos sobre as especificidades da modalidade de Judo relativas à sua origem e desenvolvimento histórico, enquadramento institucional atual, regulamentos e espaços adequados às práticas em contextos de lazer e competitivos.*
- 2. Aquisição de conhecimentos e competências na execução de gestos técnicos e dinâmicas táticas associadas aos jogos de luta.*
- 3. Aquisição de saberes teóricos e competências práticas relativas à didática e pedagogia do Judo. Conhecer e saber organizar o ensino por fases adequadas à idade e capacidades dos praticantes.*
- 4. Aquisição de conhecimentos sobre metodologias de treino associadas à prática de judo.*

9.4.4. Learning outcomes of the curricular unit:

- 1. The acquisition of knowledge about the specificities of the judo modality regarding its origin and historical development, current institutional framework, regulations and spaces appropriate to practices in leisure and competitive contexts.*
- 2. The acquisition of knowledge and skills in the execution of the technical gestures and tactical dynamics associated with fighting games.*
- 3. The acquisition of theoretical knowledge and practical skills related to didactics and pedagogy of judo, know how to organize teaching by phases appropriate to the age and abilities of the practitioners.*
- 4. The acquisition of knowledge about the training methodologies associated to the practice of judo.*

9.4.5. Conteúdos programáticos:

- 1. Caracterização da modalidade de judo no contexto dos desportos de combate.*
- 2. Enquadramento histórico-institucional, regras de comportamento no treino e competição, regulamentos competitivos e espaços de treino e competição.*
- 3. Gestos técnicos, dinâmica e táticas dos jogos de luta relacionados com o judo.*
- 4. Pedagogia e didática do judo, contexto e comportamento de índole cultural específicos do judo, fases de progressão do ensino dos gestos técnicos e comportamentos táticos relativos ao ensino e treino do judo.*
- 5. Adaptação das atividades a pessoas com dificuldades e necessidades especiais.*
- 6. Cargas de treino associadas aos exercícios de treino de judo.*

7. *Preparação física no judo, fundamentação da preparação física nos conhecimentos da fisiologia do exercício e metodologia do treino desportivo.*

8. *Planeamento e orientação de sessões de treino de judo.*

9.4.5. Syllabus:

1. *Characterization of the judo mode in the context of combat sports.*
2. *Historical-institutional framework, rules of behavior in practice, competitive regulations and training and competition spaces.*
3. *Technical gestures and dynamics and tactics of fighting games related to judo.*
4. *Pedagogy and didactics of judo, context and cultural behavior specific to judo, phases of progression of the teaching of technical gestures and tactical behaviors related to the teaching and training of judo.*
5. *Adapt activities to people with special needs and difficulties.*
6. *Workout loads associated with training exercises.*
7. *Physical training in judo, rationale of the physical preparation in the knowledge of the exercise physiology and methodology of the sports training.*
8. *Planning and orientation of judo training sessions.*

9.4.6. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os objetivos incluem o domínio de conhecimentos T e o domínio de habilidades motoras, pedagógicas e organizativas (componente TP). Por isso, os conteúdos incluem matérias T e TP associadas a cada um dos objetivos definidos: o objetivo 1 relaciona-se com os conteúdos 1 e 2; o objetivo 2 relaciona-se com o conteúdo 3; o objetivo 3 é desenvolvido com os conteúdos 4 e 5; e o objetivo 4 é desenvolvido nos conteúdos 6, 7 e 8.

9.4.6. Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives.

The objectives includes the mastery of T knowledge and of the motor, pedagogical and organizational skills (TP component). Therefore, the contents includes T and TP subjects associated to each one of the defined objectives: objective 1 relates to contents 1 and 2; objective 2 relates to content 3; objective 3 is developed with contents 4 and 5; and the objective 4 is developed in content 6, 7 and 8.

9.4.7. Metodologias de ensino (avaliação incluída):

As metodologias de ensino são promotoras de autonomia no estudo e integração dos saberes T. As matérias e fontes bibliográficas são apresentadas em aulas T e TP.

A avaliação será realizada por frequência (AF) ou exame (AE) [200 pontos (p) = 20 valores].

AF

1) Teste escrito - 90 p

2) Domínio das habilidades técnicas e pedagógicas - 80 p

3) Participação nas aulas - 10 p

5) Participação em atividades complementares - 20 p

AE

1) O acesso à AE é reservado aos alunos que obtenham pelo menos 45 p no item 1 e 40 p no item 2 da AF.

2) A AE consta de uma prova escrita (200 p).

9.4.7. Teaching methodologies (including evaluation):

The teaching methodologies promote the autonomy in the study and integration of the T knowledge. The bibliographic materials and sources are presented in T and TP classes.

The evaluation be performed by frequency (AF) or exam (AE) [200 points (p) = 20 values].

AF

1) Written test - 90 p

2) Technical and pedagogical skills domain - 80 p

3) Participation in classes - 10 p

4) Participation in complementary activities - 20 p

AE

1) Access to the AE is reserved for students who obtain at least 45 p in the item 1 and 40 p in item 3 of the AF.

2) The AE consists of a written test (200 p).

9.4.8. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular.

A formação está orientada para a autonomia no estudo e para a integração dos saberes TP. Há uma avaliação por teste mais vocacionada para os objetivos mais relacionados com a aquisição de conhecimentos T e uma avaliação de carácter TP relacionada com o domínio de competências pedagógicas e de organização e domínio das habilidades técnico-táticas do judo.

Para além disso é fomentada a autoformação do aluno em atividades complementares relacionadas com o judo, treinando autonomamente e participando em eventos que o aluno reporta para avaliação através de relatório.

A realização de avaliações em contexto letivo (aula) contempla o trabalho autónomo do estudante, sob tutoria do(s) docente(s). Para esse trabalho é estimada uma quantidade de horas compatível e adequada ao total de horas da UC.

9.4.8. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes.

The training is oriented to autonomy in the study and to the integration of the TP knowledge. There is a written test evaluation aimed at the objectives most related to the acquisition of T knowledge and a TP evaluation related to the

domain of pedagogical skills and organization and mastery of the technical-tactical skills of judo. In addition, the self-training of the student in complementary activities related to judo is being trained independently and participating in events that the student made a report. The performance of assessments in the context of the class (classroom) contemplates the autonomous work of the student, under the teacher's tutor(s). For this work is estimated an amount of hours compatible and adequate to the total hours of the CU.

9.4.9. Bibliografia de consulta/existência obrigatória:

Augé, J., Lavie, F. & Meuley, P. (2003). Judo – Une pédagogie du savoir-combattre. Editions Revue EPS.
Ângelo, H. (2012). Introdução e aperfeiçoamento técnico/tático - Judo. Universidade de Coimbra - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
Martins, M. (2014). NAGE-NO-KATA. Princípios / Descrição Técnica - Contribuição para a uniformização do ensino da Nage-no-Kata. Federação Portuguesa de Judo.
Massart, A. (2001). Proposta de uma classificação técnico-tática do judo de competição. JUDO Revista Técnica Informativa. N.º7: 50-53.
Monteiro, L. & Loureiro, H. (1996). Planificação do Processo Ensino / Aprendizagem do judo numa classe de iniciação (6-10 anos). JUDO Revista, Técnica Informativa. N.º2: 44- 49
Veloso, R. & Cachada J. (2000). Progressão Técnico-Pedagógica de ensino do judo do cinto branco (6º kyu) ao cinto castanho (1ºkyu). JUDO Revista Técnica Informativa. N.º6: 56-61.

9.5. Fichas curriculares de docente

Anexo III

9.5.1. Nome do docente (preencher o nome completo):

<sem resposta>

9.5.2. Ficha curricular de docente:

<sem resposta>